IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI...

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare 8 c DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea
Ilustraţii de Naomi Pitcairn
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României KERNER, IAN
Cum să satisfaci o femeie: ghidul bărbaţilor care gândesc /
Ian Kerner; trad. din lb. engleză de Mugur Butuza.
— Ed. a 2-a.
— Piteşti: Paralela 45, 2018 ISBN 978 – 973 – 47 – 2849 – 7 I. Butuza, Mugur (trad.)
613.88
She Comes First. The Thinking Mans Guide to Pleasuring a Woman Ian Kerner
Copyright © 22004 by Ian Kerner, Ph. D. All rights reserved.
No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied în critical articles

and reviews.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.
Copyright © Editura Paralela 45, 2018
Prezenta lucrare foloseşte denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conţinutul este protejat de legislaţia privind dreptul de proprietate intelectuală, www.editura paralela45.ro
IAN KERNER
CUM SĂ SATISFACI
O FEMEIE
Ghidul bărbaţilor care gândesc
Ediţia a II-a /
Traducere din limba engleză de Mugur Butuza
Editura Paralela 45
Pentru soţia mea, Lisa
„Ar trebui să fii sărutată! Des! Şi de cineva care sărută cum trebuie!” Clark Gable, în *Pe aripile vântului*
Cuprins
Introducere: Confesiunile unui ejaculator precoce 11
Partea întâi Elementele stilului sexual
1. Întâi vine ea: curtenia ce contează 29
2. Clitorisul ei: Motoraşul ce-a putut 33
3. Gândeşte dincolo de limitele ei 36
4. Orgasmul la femei: cât mai simplu! 39
5. Limba e mai ascuţită decât sabia 42
6. Zeiţa din ea 46
7. Fereşte-te de Freud! 49
j
8. Ce preţ are un nume? 53
9. Uite-o… anatomie sexuală feminină. Partea întâi 57
10…nu-i!: anatomie sexuală feminină. Partea a doua 63
11. Evită logica „punctului G” 65
12. Când îţi tot plouă-n cap: ejacularea la femei 67
13. Cât de ud înseamnă ud? 70
14. Aristotel şi poetica excitării 74

15. Un rezumat al răspunsului sexual feminin 76
16. Mireasmă şi simţire 81
17. Am parcurs un drum lung 86
18. Mănâncă frumos 90
19. Manifestul cunilingvist 93
Partea a doua Instrucţiuni de utilizare
20. O observaţie privitoare la procesul jocului 99
21. Preludiul: lexicon de termeni importanţi 101
22. Prezentarea ludiului 113
23. Forma derivă din funcţie: pe locuri 115
24. O scurtă împrospătare a celor mai fierbinţi zece puncte din reţeaua clitoridiană 123
25. Mari deschideri: primul sărut 127
26. Stabilirea ritmului 131
27. Sporirea tensiunii, partea întâi 136
28. „Timpul zboară” 140
29. Sporirea tensiunii, partea a doua 142
30. Escaladarea acţiunii, partea întâi 147
31. Doi e deja un grup 152
32. Un interludiu 155
33. Escaladarea acţiunii, partea a doua 158
34. Azi la CEC un leu depui 163
35. Preorgasmul, partea întâi 165
36. Preorgasmul, partea a doua 169
37. Vervă posterioară 171
38. Preorgasmul, partea a treia 173
39. O observaţie pentru cei cărora le lipseşte finalul 176
40. Orgasmul feminin: îmbogăţirea vocabularului 178
41. Mai multă joacă: ea vine iar (şi iar) 184
42. Tranziţii line 187
43. Obţinerea simultaneităţii 189
j t
44. Nu uita de epilog 191
Partea a treia Toate împreună
45. Substanţa stilului 195
46. Proceduri: foaie de scurt parcurs 197

47. Proceduri: de la începător la avansat 199
Concluzie 213
Anexe 216
Bibliografie 238

Introducere

Confesiunile unui ejaculator precoce

Punctul de pornire al acestei cărţi este unul simplu: când vine vorba de a produce plăcere femeilor şi de a conversa în limba iubirii, cunilingusul trebuie să fie limba maternă a oricărui bărbat. Sexologa Lou Paget, autoarea unor bestselleruri de specialitate, scria: „Întrebaţi aproape orice femeie şi, dacă va răspunde cu sinceritate, va admite că, atunci când un bărbat îşi foloseşte bine limba, e mai încinsă şi are orgasme mai intense”.

Dar, ca în cazul oricărei limbi, ca să te exprimi fluent, ca să-ţi turui subiectul fluierând, trebuie să fii minuţios familiarizat cu regulile de gramatică şi de stil. Una dintre cărţile mele preferate pe acest subiect este clasica şi indispensabila *Elements of Style* (*Elemente de stil*). Nu cred că aş fi luat examenul de la sfârşitul anului I şi nici n-aş fi trecut prin anii de facultate ca să ajung absolvent de engleză fără volumaşul acesta subţirel, pe care-l ţineam îndesat şi mototolit în buzunarul de la spate. În mâinile pricepute ale autorilor Strunk şi White, gramatica nu era doar inteligibilă şi importantă, ci era transformată în ceva frumos.

Autorii *Elementelor de stil* îşi îndemnau cititorii să „scrie îndrăzneţ şi să facă afirmaţii ferme”. În spiritul acestei cărţi clasice şi fără vârstă, *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaţilor care gândesc* condensează o experienţă şi o expertiză bogate într-un regulament simplu şi esenţial; va elabora pe marginea principiilor şi a filosofiei din spatele regulilor şi, astfel, nu va oferi nimic mai puţin decât un ghid definitiv de gramatică a sexului oral. Dacă vrei să înveţi cum să-i oferi unei femei orgasme înnebunitoare şi spasmatice cu limba, de *fiecare* dată, atunci asta e cartea care-ţi trebuie.

Chiar dacă sunt sexolog, am scris cartea aceasta şi din perspectiva unui practicant; a unuia care ştie şi adoră să facă cunilingus, care înţelege rolul acestuia în stimularea răspunsului sexual feminin şi care, în plus, a elaborat o metodologie pentru a le duce pe femei la orgasm de fiecare dată: una ce izvorăşte din convingerea că această practică este nu doar o activitate sexuală oarecare, ci şi – mai degrabă – miezul unui filosofii a împlinirii sexuale. Poţi să-i spui „calea limbii”.

Să nu mă înţelegi însă greşit: eu nu sunt vreun Casanova sau vreun Don Juan, nu scriu cuvintele acestea doar din vanitate, doar ca să mă laud şi să mă umflu în pene. Nu-mi stă în fire. De-a lungul aproape întregii mele vieţi am suferit groaznic din pricina disfuncţiilor sexuale şi cunosc foarte bine umilinţa, anxietatea şi disperarea de a nu fi fost în stare să satisfac o femeie. Dacă ar fi să numesc vreun motiv pentru care am scris cartea aceasta, aş spune că ea vine din speranţa că şi alţi bărbaţi îşi vor putea dezvolta „obiceiuri sexuale” eficace, care le vor da capacitatea, şi lor, şi partenerelor lor, să nu sufere cât am suferit eu – sau chiar deloc.

Cele dintâi tatonări orale ale mele au fost un mod de a compensa inadecvarea mea sexuală şi le-am început pornind de la presupunerea că, dintre bucuriile şi splendorile „adevăratului sex”, cunilingusul era abia pe locul al doilea între preferinţele bieţilor bărbaţi – ca mulţi alţii, consideram de la sine înţeles că actul sexual genital era modul „corect” în care cuplurile trăiau experienţa orgasmelor. Dar, spre surprinderea mea, am învăţat repede că sexul oral *este* adevăratul sex, iar mai târziu, când s-a întâmplat să dau peste un exemplar din fundamentalul *Hite Report on Female Sexuality* (*Raportul Hite despre sexualitatea feminină*), am fost întărit în convingerea mea, descoperind că femeile consideră sexul oral „printre cele mai excitante activităţi pe care le preferă, amintind mereu cât de mult le place” Când vine vorba de plăcere, nu există un fel corect sau unul greşit de a obţine orgasmul –

singurul lucru greşit e să presupui că femeile au mai puţină nevoie de plăcere şi de orgasm ori că le preţuiesc mai puţin decât bărbaţii.

În articolul ei „Just Be a Man: Six Simple Sugestions” („Da” fii bărbat! Şase sugestii simple”), primul sfat pe care-l dă Amy Sohn, redactoarea unei rubrici pe probleme de sex, este acesta: „Un bărbat trebuie să coboare acolo, jos! Fără scuze! Fără ezitare!” Dar, odată ce-a ajuns acolo jos, ce are de făcut? Marea majoritate a femeilor se plâng de gagiii cărora nu le place să facă treaba aia, nu ştiu cum s-o facă sau pur şi simplu nu fac nici pe-aproape câtă treabă ar trebui. Avea dreptate Flannery O’Connor[1]: e greu de găsit un bărbat bun şi mai ales unul atât de bun, încât să coboare la subsol după pofta inimii. Dar, odată găsit, un cunilincţionist priceput rareori rămâne nerăsplătit. În eseul ei „Lip Service: On Being a Cunning Lingvist” („Din vârful buzelor: Cum să fii un cunilingvist viclean”), autoarea Anka Radakovich, care ţine şi ea o rubrică de sexologie, îl ridică în slăvi pe unul dintre iubiţii ei care se specializase în sexul oral: „Ajunsesem aşa de moartă după limbă (echivalentul feminin al lui «mort după pizdă»), încât m-am oferit să-i spăl hainele dacă avea să vină să mă satisfacă. Două luni mai târziu, puneam pe birou o fotografie înrămată a limbii lui”.

E vremea să gândim şi dincolo de limite. Când vine vorba de mângâieri linguale, fiecare bărbat ar trebui să-şi facă o mantră din replica infamă pe care Rhett Buttler i-a dat-o lui Scarlett O’Hara: „Ar trebui să fii sărutată! Des! Şi de cineva care sărută cum trebuie!”

Cei care mă cunosc ştiu că sunt un individ discret. N-aş fi îndrăz*y* nit să visez că-mi voi destăinui lumii bătăliile purtate cu disfuncţiile mele sexuale, de n-aş fi crezut din toată inima că există o nevoie stringentă de această carte.

1 Flannery O’Connor (1925-1964), scriitoare americană căreia i s-a decernat postum National Book Award for Fiction (1972), pentru volumul de proză scurtă Complete Stories. Autorul face în continuare aluzie la titlul unei culegeri de proză scurtă apărută în 1955: A GoodMan Is Hard to Find {n.t).

Ştiu asta din ce-am citit, din ce mi s-a spus şi, mai important, din experienţele trăite de mine însumi în calitate de consilier pe probleme de sex şi de cuplu. Nu numai că cele mai multe femei tânjesc şi se bucură de cunilingus, dar au nevoie de el. Orice terapeut sexolog vă va spune că cea dintâi jalbă pe care femeile o repetă mereu şi pe care el o aude mereu este legată de incapacitatea de a avea orgasm prin penetrare genitală. Soluţia nu este pur şi simplu un „preludiu mai lung", cum suntem deseori mustraţi prin reviste, ci mai degrabă prelungirea îndemânatică a acelor activităţi pe care le asociem cu preludiul, mai exact a stimulării orale, până ajung la dimensiunile unui act deplin de dragoste fizică. Adică, de transformare a preludiului în nimic altceva decât în ludiu[2].

Această carte nu e împotriva penetrării, ci mai degrabă pledează pentru o concepţie despre sex care depăşeşte penetrarea, care îmbrăţişează plăcerea reciprocă şi care e mai adecvată stimulării anatomiei sexuale feminine pentru a o face să atingă orgasmul. Această concepţie nu exclude copulaţia, dar promovează în schimb amânarea satisfacerii bărbatului până după ce femeia a atins primul – şi să sperăm că nu şi ultimul – orgasm în timpul unei şedinţe de activităţi sexuale. O

2 în original, coreplay. Aici, ca şi în continuare, pentru descrierea etapelor actului sexual, autorul foloseşte derivate ale cuvântului foreplay, care se echivalează în română cu mult prea medicalul „preludiu", deşi, literal, ar putea fi tradus prin „joaca iniţială" Pornind de la acest termen, Ian Kerner introduce două invenţii lexicale: coreplay şi moreplay. Coreplay (literal, „joaca de mijloc", sau esenţială, core însemnând în engleză „centru" sau „miez"), echivalat în continuare cu „ludiu", vocabulă de negăsit în dicţionare, dar care, prezentă fiind în cei doi termeni ce denumesc începutul şi sfârşitul actului sexual, ni s-a părut potrivită. Lor li se adaugă înrudirea evidentă cu rădăcina lor latină, luduş - „joc" -, prezentă şi în adjectivul „ludic", folosit pentru a descrie partea principală a actului sexual. Iar pe moreplay l-am echivalat fie cu „postludiu", fie cu „mai multă joacă", a doua expresie fiind o echivalare mot â mot. Autorul foloseşte aceşti termeni pentru a evita terminologia curentă, care presupune că actul sexual include necesar penetrarea genitală (n.t.).

păsuire care are dublul avantaj că garantează satisfacţia femeii, sporind, simultan, semnificativ calitatea climaxului masculin. Această carte pledează pentru amânarea satisfacerii, dar *nu* pentru amânarea bucuriei.

Cum să satisfaci o femeie. *Ghidul bărbaţilor care gândesc* le oferă bărbaţilor şi femeilor o abordare a sexului bun după modelul „Ce-i în mână nu-i minciună”, în opoziţie faţă de jocul cu mize mari, de tipul „Totul sau nimic”, pe care le implică copulaţia genitală. E vremea să astupăm prăpastia dintre sexe şi să creăm un câmp de joacă neted în comerţul de plăceri. Cunilingusul e mai mult decât un mijloc pentru atingerea acestui scop nobil; e piatra unghiulară a unei noi paradigme sexuale, una care ridică în slăvi cu exuberanţă experienţa împărtăşită a plăcerii, intimităţii, respectului şi mulţumirii. E, de asemenea, unul dintre cele mai mari daruri din dragoste pe care un bărbat i le poate închina unei femei.

Cum să citeşti această carte

În partea I, „Elementele stilului sexual”, îţi va fi prezentată o concepţie filosofică solidă care-ţi va modela, ori poate chiar schimba, modul în care abordezi sexul şi relaţiile de cuplu. Vei învăţa să:

scapi de dezinformări şi să cultivi o înţelegere adevărată a sexualităţii feminine;

gândeşti *datoral* mai degrabă decât *vaginal* şi să te concentrezi pe *stimulare*, înţeleasă ca *opusă*, *penetrării*;

amâni gratificaţia fără să sacrifici plăcerea;

schimbi preludiul în ludiu;

navighezi cu pricepere prin procesul răspunsului sexual feminin şi să înţelegi rolul de adevărată centrală electrică a plăcerii pe care îl are clitorisul;

dezvolţi un simţ al atenţiei care va transforma atât de eluzivul orgasm femeiesc în ceva cunoscut şi tangibil, ale cărui semne nu lasă loc de îndoială.

Vom discuta de asemenea chestiuni importante, adeseori înţelese greşit, cum ar fi „adevărata” anatomie a organelor genitale feminine, igiena, protecţia, ca şi

contextele sociale şi culturale care formează felul cum gândim şi cum ne comportăm faţă de sex.

Dacă Partea întâi explică „De ce”-ul cunilingusului, Partea a doua, „Instrucţiuni de utilizare”, reprezintă „Cum”-ul. Aici îţi vor fi prezentate tehnici orale verificate care-ţi vor facilita capacitatea de a face o femeie să traverseze tot procesul răspunsului sexual sau, cum i-am spus eu, „procesul jocului” – preludiul, ludiul şi postludiul.

În vreme ce multe cărţi de sexologie se mulţumesc să-i spună cititorului doar „ce” să facă, autorul volumului de faţă este convins că şi „când” e la fel de important. Totul stă în ritm şi oportunitate, astfel că în Partea a treia, „Toate împreună”, sunt descrise clar activităţi prin care tehnici diferite sunt întreţesute într-o experienţă unificată şi vă permit, ţie şi partenerei tale, să escaladaţi noi culmi erotice.

Ici-colo, vei găsi în carte şi ilustraţii, ponturi, exerciţii, informaţii interesante, întrebări frecvente, ca şi răspunsuri sincere de la câţiva dintre numeroşii bărbaţi şi femei pe care i-am intervievat în privinţa vieţii sexuale şi a relaţiilor de cuplu, ca şi listele lor personale de „Aşa da/Aşa nu”.

În cele din urmă, la sfârşitul cărţii, vei găsi o serie de anexe care abordează multe subiecte importante şi situaţii specifice.

Luată ca întreg, *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaţilor care gândesc* este cea mai amănunţită tratare a artei cunilingusului disponibilă în acest moment şi nu doar te va învăţa tot ce trebuie să ştii ca să stăpâneşti gramatica sexului oral, ci îţi va şi răspunde la întrebările pe care ţi le-ai putea pune în timpul lecturării cărţii.

Când vei termina cartea, nu numai că vei gândi sexul dintr-o nouă perspectivă, dar, din felul cum poţi şi trebuie să conduci, iar şi iar, o femeie la orgasm cu limba ta, nu-ţi va mai rămâne nimic necunoscut.

Test

Eşti liber să citeşti *Cum să satisfaci o femeie*. *Ghidul bărbaţilor care gândesc* în orice manieră preferi, dar, dacă simţi pornirea de a sări peste Partea întâi, direct la tehnicile din Partea a doua, atunci am să-ţi cer ca mai înainte să cumpăneşti asupra răspunsurilor pe care le-ai da la câteva întrebări simple:

Ştiai că clitorisul are optsprezece părţi şi că toate joacă un rol în producerea plăcerii? Poţi să le numeşti?

Ştiai că, în marea lor majoritate, terminaţiile nervoase care contribuie la orgasmul feminin sunt concentrate la suprafaţa vulvei, aşa încât penetrarea nu este necesară pentru a fi stimulate până în pragul orgasmului?

Ai cunoştinţă de varietatea tipurilor de orgasme pe care le poate trăi o femeie?

Poţi spune cu certitudine absolută că ştii cum să localizezi punctul G? Poţi numi şi alte zone ascunse ale plăcerii?

Ştii de ce este cunilingusul cel mai bun mijloc de a stimula o femeie astfel încât să aibă orgasme multiple?

Ştii de ce bărbatul e în parte responsabil pentru mirosul organelor genitale ale partenerei sale?

Eşti absolut sigur că partenera ta n-a mimat niciodată orgasmul şi că poţi discerne fără dubiu între unul adevărat şi o aiurare ţipătoare?

Dacă ai răspuns „Nuw la oricare dintre aceste întrebări importante, atunci îţi sugerez să citeşti cartea de la cap la coadă. Dar, indiferent cum alegi să o foloseşti, sper că, asemenea *Elementelor de stil*, se va dovedi o carte la care să te întorci când şi când, indiferent de nivelul de expertiză pe care l-ai atins.

Un apetitiv la ce urmează

În spiritul *Elementelor de stil*, iată în continuare câteva reguli de bază de la care să începi:

1. Învaţă să apreciezi ironia, căci, atunci când vine vorba de sexualitatea umană, viaţa se dovedeşte foarte ironică. Pentru început, să amintesc doar de faptul că

organele genitale ale bărbaţilor şi ale femeilor se dezvoltă din acelaşi ţesut al embrionului, dar, cu toate astea, nici că există ceva mai diferit decât felurile specifice în care ne excităm. Cum atât de succint au arătat editorii fondatori ai revistei *Mens Health*, Ştefan Bechtel şi Laurence Roy Stains, în cartea lor *Sex*: *A Maris Guide* (*Sexul*: *un ghid al bărbatului*): „Studiile arată că trei pătrimi dintre bărbaţi au şi terminat partida la câteva minute de la începere. Dar femeile au deseori nevoie de cincisprezece sau mai multe minute ca să se excite suficient de mult pentru a avea orgasm. Şi aici se cască o lume a furiei, a întristării şi a tigăilor şi oalelor zburătoare”.

Ca să traducem observaţia aceasta în termeni gramaticali: cele mai multe femei rămân frustrate din pricina „propoziţiilor incomplete”, în faţa partenerilor lor cărora le-atârnă prematur „participiile”. De aceea în această carte accentuez asupra amânării gratificării masculine şi tot de aceea am ales acest titlu: *Cum să satisfaci o femeie*. *Ghidul bărbaţilor care gândesc*. În cartea sa *Her Way, a Survey of Contemporary Young Women* (*Cum vrea ea*. *O cercetare asupra tinerei femei contemporane*), ziarista Paula Kamen face următoarea observaţie: „Femeile nu mai consideră orgasmul drept un bonus norocos sau gândul de pe urmă, fapt ce marchează o trecere de la vinovăţia sexuală la căutarea împlinirii propriilor dorinţe, aşa cum bărbaţii au făcut-o dintotdeauna”.

Când trebuie să faci plăcere unei femei, ţine minte străvechile cuvinte ale maestrului taoist Wu Hsien: „Bărbatul trebuie să ţină situaţia sub control şi să tragă foloasele comuniunii fără nepotrivită grabă”.

2. Să nu confunzi subiectul ei cu un obiect. De clitoris vorbesc. Având în vedere cele opt mii de terminaţii nervoase ale acestuia (adică de două ori mai multe decât ale penisului), apoi dată fiind capacitatea lui de invidiat de a produce orgasme multiple în timpul uneia şi aceleiaşi

şedinţe sexuale şi fără să i se cunoască vreo altă funcţie în afara aceleia de a produce plăcere, mai e de mirare că terapeuţii sexologi Masters şi Johnson au proclamat clitorisul drept „un organ unic printre toate cele câte ţin de om”? Clitorisul are optsprezece părţi, şi vizibile, şi ascunse, care participă la producerea plăcerii. (Continuă lectura şi vei învăţa cum să o stăpâneşti pe fiecare dintre ele în parte.) În ciuda a ceea ce susţine înţelepciunea populară – sau măcar acel tip de înţelepciune la fel de comun ca şi crema Ben-Gay sau mucegaiul din vestiarele bărbaţilor –, clitorisul e mult mai mult decât un simplu „buton al dragostei”, e o reţea sofisticată destinată excitării care are mai multe puncte fierbinţi decât un vulcan gata să erupă.

3. Limba e mai ascuţită decât sabia, mai ales când vine vorba de *y 7*

stimulare clitoridiană. Până şi starul porno Ron Jeremy, posesorul pârdalnicului mădular de 22 de centimetri şi jumătate, a observat că „mai multe femei şi-au dat drumul datorită limbii mele mai degrabă decât datorită penisului meu”. Shere Hite, autoarea *Hite Report on Sexuality* (*Raportului Hite despre sexualitate*), a mers până acolo încât să sugereze că, de fapt, „copulaţia n-a fost niciodată menită să stimuleze femeile până la orgasm”. Unul dintre argumentele în favoarea acestei ipoteze este acela că clitorisul se află cu vreo doi-trei centimetri mai aproape de partea frontală a corpului femeii decât de deschiderea vaginului. În timpul copulării, deseori penisul ratează clitorisul cu totul.

În *Sexul*: *Un ghid al bărbatului*, autorii citează un studiu în care au cerut celor 98 de femei cu căsnicii fericite şi stabile să ţină jurnale sexuale în care să noteze frecventa activităţilor sexuale şi nivelul de

>

satisfacţie atins. Dintre toate activităţile menţionate, *cunilingusul s-a clasat drept cel mai satisfăcător* 82% dintre aceste femei au spus că era foarte satisfăcător să fie

dezmierdate oral de către soţii lor; următoarea activitate ca frecvenţă, copulaţia, a fost cotată ca foarte satisfăcătoare de numai 68% dintre ele. Subiecţii au raportat că în timpul copulaţiei atingeau orgasmul în douăzeci şi cinci la sută dintre cazuri. Dar în cazul sexului oral ajungeau la orgasm în 81% dintre situaţii. Cum a scris doctorul Alex Confort despre cunilingus în *The New Joy of Sex* (*Noua bucurie a sexului*): „În felul acesta i se pot produce femeii zeci de orgasme şi ea tot să mai vrea”.

4. Învaţă din greşelile tale. Spre deosebire de educaţia ce li se dă băieţilor de pe insula Mangâia din arhipelagul Cook, care sunt antrenaţi să recunoască punctele sensibile pentru stimularea sânilor, să facă cunilingus şi să-şi amâne ejacularea astfel încât să poată garanta satisfacţia viitoarelor lor partenere, educaţia noastră occidentală este una, vai, incompletă. Când Shere Hite a chestionat femeile în legătură cu tehnicile orale ale partenerilor lor, larga lor majoritate s-au plâns că bărbaţii erau prea brutali ori prea nerăbdători; prea rapizi ori prea înceţi; că nu nimereau ţinta sau că schimbau ritmul exact când nu trebuia. Una dintre femei a exclamat: „Mi se pare că vrea să-mi raşcheteze clitorisul!”

Au!

Ce nu ştiu multe femei este că bărbaţii tânjesc după feedback şi după călăuzire. Îşi doresc să primească instrucţiuni, dar să vorbeşti despre sex nu e nici pe departe uşor, iar în fierbinţeala momentului, cuvintele ne trădează adesea. Cum scria Sally Tisdale în cartea ei *Talk Dirty to Me*: *An Intimate Philosophy of Sex* (*Vorbeşte-mi murdar*. *O filosofie intimă a sexului*): „Nu putem lămuri complet cum e resimţită excitarea, ce anume este un orgasm, or, cu cât suntem mai aproape de a avea un orgasm, cu atât mai puţină valoare au cuvintele, cu atât mai puţin putem folosi limbajul”.

Astfel că recurgem la cărţi şi reviste de sexologie sau, mai rău, la filmuleţe porno ieftine şi la pălăvrăgeli de vestiar. Majoritatea cărţilor au o abordare enciclopedică a

sexualităţii – câte puţin despre toate subiectele, dar nu prea mult despre niciunul. Această literatură pune accentul pe varietate şi nu pe aprofundare şi, *în cel mai bun caz*, cunilingusul are parte de aceeaşi atenţie ca toate celelalte subiecte. Dar, când vine vorba de a detalia tehnici, majoritatea nu ne oferă decât cel mult câteva pagini sărăcuţe şi aproape toate descriu cunilingusul drept o activitate ce ţine de preludiu şi nu drept un întreg proces în sine. Volumele astea seamănă cu marile cărţi de bucate care se limitează la câteva reţete din fiecare categorie. Dar cunilingusul este un fel *în pentru* sine – şi sunt sute, dacă nu mii de feluri unice de-a te înfrupta cu el.

Atenţie, bărbaţi!

Din *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaţilor care gândesc* va avea de beneficiat toată lumea – hetero şi homosexuali, bărbaţi şi femei – care e interesată să înveţe despre orgasmele femeilor şi despre felul cum să le producă în mod constant, prin folosirea unor inspirate tehnici orale. Cartea a fost scrisă în primul rând cu gândul la acei bărbaţi din lumea largă care-şi doresc să acumuleze cunoştinţele prin care pot deveni amanţi mai buni şi mai sensibili, ca şi la acele femei din vieţile lor care abia aşteaptă să se bucure de educaţia acestora.

Adevărul este că bărbaţii şi femeile sunt marcant diferiţi în *j*

felul cum învaţă despre sex. *The Kinsey Report* (*Raportul Kinsey*), o celebră cercetare a sexualităţii umane, observa, încă în 1953: „E evident că nici tinerele fete, nici femeile mai în vârstă nu discută deschis despre experienţele lor sexuale, aşa cum fac bărbaţii”. De-atunci s-au schimbat multe. Într-o ediţie adusă la zi, din 1990, a *The Kinsey Report on Sexual Literacy* (*Raportului Kinsey* despre *alfabetizarea sexualei*), autorii observau că femeile cu vârste cuprinse între 18 şi 29 de ani erau mult mai bine plasate comparativ cu congenerii lor masculi în ce priveşte cunoaşterea sexualităţii şi puneau această diferenţiere pe seama „creşterii numărului celor care consideră că ele au

dreptul la informaţii despre sex şi la publicaţii accesibile despre sănătatea femeii" Aşa că, se pare, atât mişcarea de emancipare a femeilor, cât şi mişcarea pentru protecţie sexuală, punând accent pe claritate şi sinceritate, au făcut mult pentru a educa femeile în legătură cu corpul şi cu sexualitatea lor în ultima jumătate de secol.

Dar cum e cu bărbaţii?

Atât în cercetarea mea, cât şi în interviuri, am observat că, în general, femeile par să ştie mai multe despre sex şi sunt mai dispuse să discute liber şi sincer chestiunile sexuale. În descrierea activităţilor sexuale, în principal a cunilingusului, femeile erau semnificativ mai atente la aspectele calitative, ca şi la detaliile tehnice legate de răspunsul lor sexual. În timp ce indicau importanţa experienţei personale în dobândirea cunoaşterii despre sex, femeile au confirmat şi că multe dintre informaţiile lor despre sexualitate le primiseră de la prietene sau de la părinţi, dar şi din cărţi, reviste şi de pe Internet.

De cealaltă parte, bărbaţii nu sunt la fel de informaţi despre sexualitate şi înclină să descrie activităţi precum cunilingusul în detalii mai vizuale, mai obiectificatoare. Bărbaţii au făcut cunoscut de asemenea că se bizuie mai mult pe pornografie ori pe experienţe personale când au nevoie de informaţii despre sexualitatea femeii şi că se simt mult mai puţin în largul lor să ceară sfaturi despre sex părinţilor sau prietenilor.

Şi-atunci unde şi cui să i se adreseze un bărbat când caută informaţii punctuale şi precise despre modul cum trebuie stimulat procesul răspunsului sexual feminin? Media ne bombardează zi-lumină cu sex, dar în presă se discută prea puţin despre sexualitatea umană, iar discuţiile adresate direct bărbaţilor sunt şi mai puţine. În mod ironic, unii dintre tipii cu care am vorbit au spus că serialul TV *Sex and the City*, cu discuţiile inocente despre sex oral, orgasme şi altele asemenea, a fost principala lor sursă de informare despre atitudinile şi dorinţele sexuale ale

femeilor. Iar alţii au mărturisit că lectura unor reviste precum *Cosmo* şi *Glamour* a fost pentru ei o iluminare şi că au descoperit în ele informaţii de o acurateţe de negăsit în revistele dedicate bărbaţilor.

Unul dintre ei a sintetizat situaţia astfel: „*Cosmo* şi *Glamour* sunt mult mai concrete în ce priveşte sexul şi relaţiile de cuplu decât revistele pentru bărbaţi gen *Playboy* sau *Maxim*, care vorbesc constant despre sex, dar nu şi despre sexualitate. Cele din urmă sunt mai orientate spre cucerire decât spre sfaturi, plus că se mai concentrează pe gadgeturi, haltere şi pe felul cum să avansezi la locul de muncă. *Mens Health* ridică ştacheta valorică, dar e o singură revistă – şi chiar şi ea înclină să se concentreze mai mult pe modul în care să obţii un abdomen perfect, decât pe sfaturi sexuale detaliate”.

În cele din urmă, din păcate, atât bărbaţii, cât şi femeile suferă din cauza acestei sărăcii a informaţiilor precise, bărbaţii plescăind din limbă ca nişte staruri porno, angajându-se în poziţii sexuale care au puţine în comun cu stimularea clitoridiană şi, în general, neavând nici cea mai vagă idee despre anatomia femeii şi despre procesul răspunsului sexual.

De ce am scris această carte

Propria mea educaţie de viitor „cunilingvistw a început cu o disfuncţie sexuală – o lungă şi epuizantă bătălie cu ejaculările precoce. N-aveam nicio speranţă, mă simţeam mizerabil. Simpla vedere a corpului gol al unei femei mă putea face să-mi pierd controlul, iar preludiul se transforma iute în finalul postludiului. În limba dragostei, nu puteam trece de prima silabă. Eram sigur că pe lespedea mormântului meu epitaful va suna aşa: „A venit, a văzut, apoi iar a venit”.

Mai târziu, studiind opera celui dintâi explorator al sexului, Alfred Kinsey, am aflat că, în medie, bărbatul obişnuit poate întreţine sex penetrativ vreme de două minute şi jumătate. Acest fapt m-a consolat prea puţin, dar la vremea aceea mă simţeam tare singur. Mă întrebam

adesea de ce sunt „blestemat din punct de vedere biologic” să ajung aşa de repede la orgasm. Putea fi asta o rămăşiţă a bătăliilor evolutive ale selecţiei naturale, de pe vremea când masculul trebuia să-şi răspândească sămânţa cât mai iute, ca să fie sigur de propagarea materialului său genetic? Oare mi-ar fi spus mie Charles Darwin că ceea ce eu consider o slăbiciune întristătoare e, de fapt, un avantaj competitiv în lupta pentru supravieţuirea celui mai adaptat? Poate că da, însă mie situaţia mi se părea a fi a celui care se mai ţine doar de-un capăt de aţă.

Eram un handicapat sexual şi, astfel, sexul oral a devenit cârja mea. Dacă nu pot satisface o femeie cu penisul, atunci, absolut cert, am s-o satisfac cu gura! încă mai ţin minte fricile ce m-au încolţit, prejudecăţile şi rasolurile pe care le-am dat în primele mele experienţe din timpul facultăţii. Primele explorări cunilinguale n-au fost diferite de cele ale multor bărbaţi: ezitante, de tatonare. Am învăţat prin încercare şi eşec, dar în cele din urmă am ajuns să-mi dau seama că cunilingusul era mai mult decât un aspect întâmplător sau opţional al preludiului. Era meniul principal, ludiul însuşi. Era un proces esenţial – cu început, cuprins şi încheiere – pentru a conduce o femeie prin multele etape ale excitării care în cele din urmă culminează cu orgasmul. Cunilingusul nu numai că m-a făcut în stare să-i produc plăcere unei femei într-un mod excepţional şi complet; mi-a permis să nu-mi mai fac griji legate de sex şi să-ncep să mă bucur de el. Astfel, am ajuns în stare să mă lepăd de anxietate, să-mi sporesc autocontrolul şi să devin un amant mai bun în toate privinţele. Cunilingusul mi-a salvat viaţa sexuală, ba chiar, gândindu-mă la toate depresiile şi chinurile amoroase prin care-am trecut din cauza bătăliei cu ejacularea precoce, n-aş exagera prea mult dacă aş spune că mi-a salvat de fapt *toată* viaţa.

N-am să uit niciodată momentul când am dus prima oară o femeie la orgasm cu limba. A fost un moment de

cotitură. M-am simţit exact cum spunea E.B. White[3], amintindu-şi de anii când era tânăr scriitor şi se zbătea la New York, că s-a simţit când s-a aşezat să ia cina la restaurantul Child's de pe strada A paisprezecea şi când, verificându-şi corespondenţa, a descoperit primul cec ce i se plătea pentru un text pe care-l scrisese pentru o revistă: „Încă îmi mai amintesc sentimentul de-atunci că am dat lovitura, că eram în sfârşit scriitor profesionist. Era un sentiment plăcut şi mâncarea mi-a căzut bine".

Nici eu n-aş putea zice altfel.

Azi, am o căsnicie fericită şi sunt în stare să fac dragoste cu succes, dar încă mai cred din toată inima în „calea limbii". Pur şi simplu e cel mai potrivit instrument pentru o asemenea treabă. Mai mult, eu cred că sexul oral este cel mai intim, mai respectuos şi mai satisfăcător act sexual în care se poate angaja un bărbat. Sally Tisdale scria: „Să te supui pântecului celuilalt sau gurii lui. Sexul oral poate fi actul sexual cel mai încărcat de posibilităţi. E un act de putere derivată din cel mai vulnerabil fel de intimitate".

Unii îi spun sexului oral „a cânta din gură"; bănuiesc că se poate spune că am înaintat binişor pe drumul împlinirii ca muzician. Dar abia când mi-am întâlnit soţia, mi-am găsit vioara Stradivarius, unică, frumoasă şi nepreţuită. Dacă ea e vioara mea, atunci eu sunt arcuşul. Te încurajez şi pe tine, cititorule, să-ţi găseşti propria vioară Stradivarius. Iar când ai s-o găseşti, protejează-o, preţuieşte-o şi stai mereu lângă ea, căci numai astfel vei putea cânta ca un maestru.

Oricât aş discuta despre tehnici generale care atrag succesul, fiecare femeie e diferită de celelalte, iar cunilingusul este un act individual de cunoaştere şi dăruire. Prin asta nu vreau să spun că nu poţi avea parte de multă distracţie din când în când, dar asemenea isprăvi

3 Elwyn Brooks White (1899-1985), coautor, împreună cu William Strunk jr., al deja menţionatului volum Elemente de stil, unul dintre cele mai populare şi mai influente cărţi scrise în limba engleză în secolul XX («./.).

sunt, în cele din urmă, doar o căutare a tehnicii, fără sentimentul unui ţel mai înalt – pirotehnica, nu focurile de artificii în sine. Să-i faci cuiva sex oral necesită încredere în ritmul evenimentelor şi relaxare ca drum spre o zonă mai profundă a sinelui. Şi mai implică un proces reciproc de abandon şi de conectare cu celălalt la toate nivelurile. Trebuie să-ţi îmbibi tehnica proprie cu tot ce ţine de sensibilitatea şi imaginaţia ta. Trebuie să fii prezent, trebuie să fii autentic; trebuie să fii acolo cu trupul, cu mintea şi cu spiritul.

Cum scria E.B. White: „Stilul vine mai mult din ceea ce este o persoană, decât din ceea ce ştie. „Dar se pot da vreo câteva indicaţii, şi chiar cu folos”.

Având în minte asta, haide să pornim la drum.

Partea întâi

Elementele stilului sexual

„Urmând deci ordinea naturii, să începem cu principiile ce vin cele dintâi” Aristotel, *Poetica*

1

Întâi vine ea: curtenia ce contează

Domnilor, întâi doamnele! Când trebuie să satisfaci o femeie, puţin cavalerism de modă veche atrage după sine o mulţime de avantaje.

Ca nu cumva să crezi că importanţa acestui fel de curtenie este mult exagerată, adu-ţi aminte de Lorena Bobbitt[4], care, când a fost întrebată la poliţie de ce i-a tăiat penisul soţului ei, a răspuns: „El mereu are orgasm şi nu mă aşteaptă şi pe mine. Nu-i corect”.

Mai e ceva de spus?

Bărbaţii sunt făcuţi să fie eficienţi. Deseori nu ne trebuie mult

y ca să ne excităm şi înclinăm să avem un singur orgasm înainte de a solicita o „perioadă refractară” (cunoscută şi drept partea în care ne întoarcem cu spatele

4 în 1993, Lorena Bobbitt a fost implicată într-un foarte mediatizat caz de mutilare sexuală - i-a tăiat soţului ei penisul în timp ce bărbatul dormea. Juriul a găsit-o iresponsabilă pentru faptele ei şi a declarat-o nevinovată (n.t.).

şi începem să sforăim). În funcţie de vârstă, această perioadă poate dura între câteva minute şi câteva zile.

Treaba e simplă: de obicei, orgasmele masculine sunt uşor de obţinut. Masters şi Johnson au numit acest lucru „iminenţa ejaculării”, iar răposatul dr. Alfred C. Kinsey, renumit pentru faptul că a intervievat mii de oameni în legătură cu viaţa lor sexuală, a declarat că 75% dintre bărbaţi ejaculează în mai puţin de două minute.

Dar, când vine vorba de orgasmul feminin, nimic nu e inevitabil. Sally Tisdale scrie:

„Sexualitatea masculină pare fundamental diferită de a mea, pentru că nu trebuie angajat nimic altceva decât capul şi vergeaua penisului, nu e nevoie ca vreo altă parte a corpului să fie deranjată, atinsă, dezbrăcată ori pătată… întotdeauna mi s-a părut că orgasmul masculin ţâşneşte aproape de nicăieri şi că e infinit mai pregătit şi mai voit decât al meu”.

Orgasmul femeii este o treabă mult mai complexă şi adesea e necesar mult mai mult timp pentru a-l atinge în cursul unei şedinţe de activităţi sexuale. Cel mai greu de atins este, în special, primul ei orgasm, căci solicită stimulare insistentă, concentrare şi relaxare. Şi-atunci nu e nicio surpriză că, în publicaţia lor din 1994, *Sex în America Survey* (*Sexul în America – o cercetare*), cercetătorii de la Universitatea din Chicago au declarat că bărbaţii ajung la orgasm în timpul copulării mult mai des decât femeile şi că trei pătrimi dintre bărbaţi, dar mai puţin de o treime dintre femei, au întotdeauna orgasm în timpul acesteia. Mai puţin de o treime! Asta înseamnă că, în medie, la mai mult de două din trei femei, orgasmul le este refuzat – un bun motiv să-ncepem s-ascundem cuţitele.

„Bărbatul ţine de Yang.
Specificul lui Yang este acela că e uşor de stârnit.
Dar tot aşa se şi retrage.
Femeia ţine de Yin.
Specificul lui Yin este acela că e greu de urnit.

Dar tot greu se şi satură”.

Maestrul taoist Wu Hsien

Ironia, amară şi crudă, pare să fie încastrată în chiar procesul excitării specific fiecărui sex: aceea că femeia, atât de unică în sexualitatea ei, posedând atât clitorisul, un organ a cărui unică funcţie este producerea plăcerii, cât şi capacitatea de a trăi orgasme multiple în timpul unei singure şedinţe de activitate sexuală, trebuie aşa de des să descopere că acest vast potenţial pentru extaze incandescente nu poate arde decât mocnit – o magnifică conflagraţie neaprinsă pentru că nu se găseşte chibritul care să-i aprindă fitilul.

Problema, spun mulţi bărbaţi, nu e cu chibritul, ci mai degrabă cu prea multul timp necesar pentru aprinderea fitilului unei femei. Aşa o fi, dar atunci se pune întrebarea: Cât de mult înseamnă prea mult? Există studii, precum acela al lui Kinsey, Masters şi Johnson, care au ajuns la concluzia că, dintre femeile ai căror parteneri alocă preludiului 21 de minute sau mai mult, doar 7, 7% nu reuşesc să ajungă la orgasm cu regularitate. Aceasta e o schimbare de proporţii geologice: de la două din trei femei incapabile să atingă climaxul, la nouă din zece care găsesc satisfacţia – iar diferenţa aceasta se datorează unei trebi de câteva minute.

Puţine, dacă nu cumva niciuna, dintre problemele lumii pot fi rezolvate acordându-le doar douăzeci de minute de atenţie – şi totuşi

>

aici, în complicatul peisaj sociopolitic al dormitorului, avem şansa de a ajunge la o satisfacţie bilaterală. Dacă punem problema aşa, în contextul sexual al păcii şi egalităţii, mai este oare prea mult să ceri douăzeci de minute de atenţie încordată, *aplicată adecvat*, mai ales dacă e vorba să-ţi salvezi viaţa sexuală?

Alege calea cavalerului adevărat: amână-ţi plăcerea. Cum scria sir Thomas Wyatt, părintele sonetului în limba engleză: „Răbdarea fi-va cântul meu”.

Să călăuzeşti o femeie la orgasm e şi entuziasmant, şi eliberator. Când ea îşi dă drumul înaintea ta, scapi de anxietate şi de presiune; te simţi încurajat, împuternicit să urmăreşti cu încântare gratificarea care te aşteaptă – un climax ce va fi cu atât mai intens, cu cât a fost amânat mai mult.

„Ador să-mi fac iubita să-şi dea drumul, ador să trăiesc fiecare secvenţă – creşterea intensităţii şi eliberarea valurilor de plăcere, cedarea în faţa extazului, spasmul de satisfacţie, pierderea momentană a sinelui. Şi mă excită cu atât mai mult cu cât ştiu că toate astea se întâmplă datorită mie”.

David, 27

Ce răsplată mai mare ar putea cere un bărbat?

2

Clitorisul ei: Motoraşul ce-a putut[5]

ILUZIA: Clitorisul este „butonul mititel al dragostei”, „mărgeluţa roz”, „mic cât bobul de mazăre”, „un mugur”, „un noduleţ”, „un mâner”, „un zbenghi”, „o pulă mică-mică”.

ALUZIA: Sunt mai multe de spus despre clitoris decât ceea ce se vede la prima ochire. Mult mai multe. Nu confundaţi coroana cu glugă („glandul” sau „capul”) cu tot clitorisul. Aşa cum vom discuta mai departe, glandul e doar vârful unui aisberg, o aluzie ispititoare la nevăzutele fântâni ale plăcerii.[6]

---

5 The Little Engine That Could, în original, aluzie la titlul unei cărţi ilustrate pentru copii, publicată în anii 1930, în care o mică locomotivă («enginey în engl.), reuşeşte să treacă un tren foarte lung peste un munte, după ce alte locomotive mai puternice refuzaseră această sarcină (n.t.).

6 Merită amintit că în comunităţile medicale şi ştiinţifice anatomia reală a clitorisului femeii este încă subiect de dezbatere. Deşi există un contingent de tradiţionalişti care susţin că clitorisul este alcătuit numai şi numai din gland (adică din „cap“), există şi o viziune mai progresistă şi larg acceptată care se dezvoltă pe baza cercetărilor pionierilor Masters şi Johnson, ale lui Mary Jane Sherfey şi ale Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii, printre alţii. In această viziune (expusă şi în paginile de faţă), clitorisul este un sistem complex de organe şi prezintă

Asemenea unei coloane greceşti, clitorisul are trei componente: un cap, o vergea şi o bază, care se întind în toată zona pelviană, cu structuri vizibile ce cuprind întreaga arie a vulvei, de sus de la osul pubian până jos la anus, ca şi cu părţi nevăzute, situate în interiorul zonei vaginale. În lucrarea de referinţă *A New View of a Womaris Body: A Fully Illustrated Guide* (O *viziune nouă asupra corpului femeii*: *un ghid complet ilustrai*), Federaţia Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii a identificat optsprezece structuri ale reţelei clitoridiene, unele vizibile, altele ascunse.

Cu peste opt mii de fibre nervoase, clitorisul are mai multe astfel de fibre decât orice altă parte a corpului omenesc şi interacţionează cu cele cincisprezece mii de fibre nervoase care deservesc toată zona pelviană. Acest vast tărâm erogen pur şi simplu duduie de plăcere potenţială. Natalie Algier, autoare de texte ştiinţifice, scria despre reţeaua clitoridiană: „Nervii sunt precum lupii sau păsările: de cum începe unul să urle, urlă toţi”. Aşa că nu te mai gândi la clitoris ca la o mică umflătură, ci începe să-l gândeşti ca pe o reţea complexă, un dom al plăcerii, ţinutul Xanadu din miezul sexualităţii feminine.

Pentru că exact asta este şi chiar mai mult. În timpul excitării sexuale, când e irigat cu sânge, clitorisul creşte în dimensiuni, întocmai ca penisul. De fapt, clitorisul se dezvoltă din acelaşi ţesut embrionar ca penisul şi poate fi comparat punct cu punct cu organele genitale masculine. Însă, spre deosebire de penis, împovărat cu responsabilităţile reproducerii şi ale eliminării deşeurilor, clitorisul e pe de-a întregul destinat plăcerii şi-i conferă femeii „o capacitate de responsivitate sexuală infinit mai mare decât a visat vreodată un bărbat” (Masters şi Johnson). Conform mitologiei greceşti, când Zeus şi Hera s-au dus la hermafroditul Tiresias, ca să afle cine obţine mai multă plăcere din sex, bărbaţii sau femeile, Tiresias le-

---

o omologie cu penisul masculin (n.a.).

a răspuns: „Dacă suma plăcerilor din dragoste ar fi zece, nouă părţi ar fi ale femeilor şi numai una a bărbaţilor”.

Asemenea ieşirii în necunoscut a lui Cristofor Columb, explorările tale în reţeaua clitoridiană vor conduce la descoperirea unei lumi cu totul noi. Să ştii ceva geografie e un lucru de mare preţ. Pământul nu e plat; şi nici clitorisul nu este butonul dragostei. Învaţă din hărţile de care dispui şi află că fiecare călătorie e unică.

3

Gândeşte dincolo de limitele ei

Când bărbaţii vorbesc despre sex în proverbialul vestiar, ei înclină să folosească un vocabular al penetrării – adjective ca „tare” şi „adânc”, de exemplu. Intrăm şi ne extragem: „I-am dat-o de s-a… pe ea”, ca şi cum plăcerea ar fi ceva adânc îngropat în pântecul femeii, o pepită ce trebuie izbită, îmbrâncită şi eliberată cu ajutorul puternicei scule bărbăteşti.

Rareori dai de un bărbat care spune: „Am iubit-o cu subtilitatea şi delicateţea unei pene” sau „I-am păscut vulva cu gingăşia aripilor de fluturi” sau „Abia ce-am atins-o că şi-a dat drumul rău de tot!”. Şi totuşi un asemenea limbaj ar fi mult mai potrivit, căci cele două treimi interne ale vaginului sunt substanţial mai puţin sensibile decât treimea exterioară. Într-o serie de experimente, dr. Kinsey le-a cerut unor ginecologi, cinci la număr, să examineze organele genitale a aproape nouă sute de femei, ca să detecteze care anume sunt cele mai sensibile zone. „De fapt, părţile cele mai de dinăuntru ale pereţilor vaginali posedă puţine terminaţii nervoase şi sunt aproape insensibile când sunt mângâiate sau apăsate uşor”. Dar, dacă sunt atinse oricât de gingaş pe clitoris, 98% dintre femei sunt conştiente de acest fapt.

Superioritatea clitorisului faţă de vagin în stimularea procesului de răspuns sexual feminin este suficientă pentru a deruta un bărbat şi a-l face să-şi pună întrebări referitoare la rostul vieţii, ori măcar la cel al penisului său. Oricât de dificil ar fi, e însă important să separăm

conceptul de procreare de acela de plăcere: penisul, datorită modului convenabil în care se potriveşte cu vaginul, poate juca un rol crucial în cea dintâi, dar asta nu înseamnă că e în mod ideal adecvat celei din urmă.

Acest mod de abordare nu este prea popular, în primul rând pentru că contestă temeliile pe care s-a edificat concepţia despre sex a societăţii noastre, şi suscită îndoieli referitoare la valoarea copulaţiei ca paradigmă principală pentru construirea unui model de plăcere reciprocă. De la pierderea virginităţii, la consumarea relaţiei sexuale şi la mult-preţuitul orgasm simultan, cultura noastră a consacrat rolul penetrării genitale drept alfa şi omega al relaţiilor heterosexuale. De n-ar fi aşa, de ce-am insista să ne întâlnim şi a doua, şi a treia oară cu persoana dorită?

Ideea că importanţa penetrării genitale ar putea fi mult exagerată e un hap greu de înghiţit, mai ales de acei bărbaţi din lumea largă care-şi extrag mare parte din stima de sine din capacităţile penisului lor de a stârni plăcerea unei femei. După cum vom vedea curând, în cultura noastră există o lungă istorie a „tăgăduirii datorale”, istorie ce-şi are originea încă la Freud – un mod de a gândi atât de adânc inculcat în conştiinţa noastră colectivă, încât e mai probabil ca până şi o femeie să-şi pună sub semnul întrebării ori să-şi reprime instinctele, reacţiile şi senzaţiile naturale ale propriului corp sau să-şi găsească un drum fals printre acestea, decât să conteste înţelepciunea convenţională ori să rişte să rănească egoul masculin. Şi-atunci să ne mai minunăm că, după cum susţine autoarea Lou Paget, întrebarea numărul unu pe care cititoarele o pun redactorilor revistei *Cosmopolitan* este: „Ce pot face ca să am orgasm în timpul copulaţiei?” Dau aici un răspuns simplu: „Renunţaţi la copulaţie.

Sau măcar faceţi-o parte dintr-un eveniment mai amplu şi nu evenimentul în sine”.

Hapul nu trebuie să fie amar şi, în plus, odată înghiţit, poate fi incredibil de eliberator. Când ştim cum să

recunoaştem şi să navi*y* găm prin procesul răspunsului sexual feminin, când înţelegem rolul clitorisului în stimularea acestui proces, sexul devine o activitate mai uşoară, mai simplă şi răsplătitoare – şi suntem constrânşi să creăm plăcere nu doar cu penisurile noastre, ci şi cu mâinile şi gurile noastre, cu corpurile şi cu minţile noastre. Renunţând la copulaţie, ne deschidem pe noi înşine spre moduri noi şi creative de a trăi plăcerea, moduri ce nu ne-ar apărea ca inerent masculine, dar care, la urma urmei, ne-ar permite să fim mai bărbaţi. Sexul nu mai este dependent de penis, astfel că de-aici înainte ne putem abandona neliniştile legate de mărime, vigoare şi performanţe. Suntem liberi să iubim cu mai mult din ce suntem noi înşine, cu întregul nostru sine.

4

Orgasmul la femei: cât mai simplu!

În folclorul legat de sexualitatea feminină, se face mare tam-tam în legătură cu diferenţele dintre orgasmul clitoridian, cel produs prin stimularea punctului G, cel mixt şi cel vaginal. Adeseori, orgasmul clitoridian este criticat ca fiind rapid şi uşurel, pe când celelalte sunt considerate cumva mai serioase şi mai substanţiale. Dar o frunzărire rapidă a cunoştinţelor anatomice revelează că toate orgasmele sunt clitoridiene. Clitorisul este epicentrul sexual, o centrală orgasmatică pe unde nicio senzaţie nu trece neobservată. Natalie Angier scria despre infamul punct G, aria de ţesut mătăsos aflat chiar înăuntrul zonei vaginale: „Rădăcinile clitorisului pătrund adânc, la urma urmei, şi e foarte probabil să fie excitate prin agitarea lor din interior. Cu alte cuvinte, punctul G s-ar putea să nu fie nimic altceva decât partea dorsală a clitorisului”.

Cât despre orgasmele vaginale şi despre gemetele de plăcere care acompaniază adeseori penetrarea, îmi pare rău că trebuie să vă tai macaroana, domnilor: deşi ne place să credem că aceste senzaţii de extaz răvăşitor sunt extrase din adâncurile vaginului numai prin forţa şi amplitudinea formidabilelor noastre împunsături, ele sunt,

de fapt, „cauzate de presiunea aplicată asupra acelor părţi ale clitorisului care înconjoară despicătura vaginală” sau, cum le numeşte autoarea Rebecca Chalker, asupra „cătuşelor clitoridiene”.

Când această zonă extrem de sensibilă este excitată şi irigată abundent de sânge, la intrarea în vagin se formează un arc de forma unei potcoave, care fricţionează şi apasă asupra penisului masculului, jucând un rol central în stimularea orgasmului masculin. Aşadar, într-un fel, atât stimularea orgasmului feminin, *cât şi* a celui masculin depind de clitoris.

Iar dacă eşti vreun Toma Necredinciosul, care nu se poate debarasa încă de ataşamentul pentru vagin, ia în considerare estimările că una din cinci mii de femei suferă de o neobişnuită disfuncţie congenitală numită agenezie vaginală, care face ca pur şi simplu să se nască *fără* vagin, cu toate că organele genitale externe, inclusiv labiile mari şi cele mici, sunt dezvoltate normal. În ciuda faptului că acestor femei le este adesea imposibil să rămână însărcinate fără operaţii sau terapie medicală intensivă, ele sunt *capabile să experimenteze plăcerea sexuală şi să aibă orgasme*, pentru că, deşi le lipseşte vaginul, au un clitoris cu totul funcţional. Din păcate, nu acelaşi lucru se poate spune despre femeile care au fost supuse brutalităţilor implicate de clitoridectomie. Această dureroasă procedură mutilatoare, numită uneori şi circumcizie feminină, se mai practică şi azi în unele culturi şi aproape de fiecare dată lasă femeia desfigurată, traumatizată şi lipsită pe vecie de clitoris şi de orice şansă a jubilării sexuale.

Aceste două exemple demonstrează că, în ciuda celor care încă mai susţin cu tărie ideea că orgasmul vaginal şi cel datorat punctului G sunt experienţe orgasmice decelabile unul de altul, clitorisul este în mod cert „pornirea” sau catalizatorul răspunsului sexual. Deşi experienţa unui orgasm clitoridian în lipsa vaginului este posibilă, e aproape imposibilă experimentarea orgasmului

vaginal sau a celui datorat punctului G în absenţa clitorisului.

Aşadar, atunci când cumpănim asupra diferitelor noţiuni şi tipologii care se aplică orgasmului feminin şi care ne sunt adesea vânturate prin faţa ochilor, putem simplifica această chestiune folosindu-ne de „briciul lui Occam”, principiul propus de filosoful medieval William de Occam şi aşezat la temelia oricărei modelizări ştiinţifice şi a oricărei construcţii teoretice: *Entia non sunt multiplicanda necessitatem*. În traducere: „Nu e recomandat a se face mai multe supoziţii decât sunt absolut necesare”.

Când speculăm asupra naturii unui fenomen dat (cum ar fi orgasmul feminin), acest principiu ne somează să eliminăm conceptele, variabilele şi constructele care nu folosesc la explicarea fenomenului. În acest fel, reducem inconsistenţele, ambiguităţile şi redundanţele, precum şi probabilitatea de a greşi.

Prin urmare, nu e nevoie să ne sfădim din pricina semnificaţiilor atunci când vine vorba despre identificarea tipurilor de orgasme. Clitorisul le include pe toate. Ne-am folosi mult mai bine limba dacă am produce cu ea orgasme, decât să ne pierdem vremea căutându-le nume.

5

Limba e mai ascuţită decât sabia

Multe studii au demonstrat că femeile ale căror amanţi le-au aplicat acestora o stimulare clitoridiană directă în timpul activităţilor sexuale sunt mai predispuse să ajungă la climax. Dar, din pricina localizării clitorisului, cele mai multe poziţii sexuale – mai ales cea a misionarului – nu-l stimulează adecvat. Shere Hite concluziona: „Actul sexual produce eficient orgasmul masculin, dar e ineficient pentru orgasmul feminin”.

Dacă ar fi să pictezi un peisaj în acuarele subtile şi rafinate, ai folosi o pensulă moale şi flexibilă sau un rol butucănos şi ţeapăn? Orgasmul unei femei este complex şi deseori eluziv. Mulţi bărbaţi nu pot să-şi controleze

penisurile cu destulă precizie încât să conducă adecvat femeia prin fazele excitării. Să faci dragoste folosindu-te de penis e ca şi cum ai încerca să scrii caligrafic folosind un marker.

Pe de altă parte, limba se află sub controlul nostru direct, nefiind supusă constrângerilor legate de timp, şi poate fi manevrată cu precizie chirurgicală. Spre deosebire de penis, ea este eficace şi când e tare, şi când e moale – şi niciodată nu se încinge prea tare. Când îşi foloseşte limba, un bărbat n-are de ce să-şi facă griji că oboseşte şi nici nu trebuie să-şi bată capul cu ejacularea precoce ori cu vreo disfuncţie erectilă. Nu trebuie decât să se relaxeze şi să se bucure de actul dăruirii.

În *Sexul*: *Un ghid al bărbatului*, autorii concluzionează: „Una dintre cele mai serioase revelaţii din sondajul celor de la *Men's Health* este numărul bărbaţilor care spun că sexul oral e cel mai bun mod de a-şi face partenera să înnebunească. Iar şi iar, i-am auzit spunând: «Sexul oral e singura metodă care o duce pe nevastă-mea fără greş la orgasm» sau «Dacă bărbatul ştie să performeze sexul oral la nivelul cel mai înalt, atunci femeia va ajunge la orgasm de fiecare dată»".

Limba, o formaţiune de muşchi şi nervi ţinuţi laolaltă de o membrană acoperită de mii de papile gustative, este cel mai versatil organ al nostru. E singurul muşchi din tot corpul care nu este ataşat la ambele capete. Cu el, putem atinge, gusta şi linge. Limba este un instrument care ne permite să vorbim diverse limbi, cea mai de căpătâi dintre toate fiind limba dragostei.

Dar să ai instrumentul potrivit nu e decât începutul. Trebuie să mai ştii şi cum să-l foloseşti. Multe femei se plâng cu mâhnire de tehnicile orale ale bărbaţilor: de lipsa presiunii constante şi ritmice; de duritatea lor; de buluceala nebună direct la clitoris. Cum scriau Strunk şi White în *Elementele de stih* „Nu supralicitaţi… o singură supralicitare, oriunde şi oricum ar apărea, strică întregul".

Din păcate, multe femei se plâng şi de atitudinile

bărbaţilor faţă de cunilingus: îngreţoşaţi şi ezitanţi; prea pofticioşi, nerăbdători, mânioşi chiar. Şi mulţi bărbaţi nu duc la bun-sfârşit ce-au început. În *The Hite Report on Male Sexuality* (*Raportul Hite despre sexualitatea masculină*), autoarea observă că, deşi cunilingusul le place multor bărbaţi, numai o foarte mică parte dintre ei îl continuă până când femeia atinge orgasmul.

Cei mai mulţi consideră cunilingusul o componentă a preludiului, un apetitiv servit înainte de meniul principal al copulaţiei. Dar, după cum spune autoarea Paula Kamen: „Într-un studiu efectuat asupra femeilor cunoscătoare şi experimentate în materie de sex şi care folosesc vibratorul, s-a constatat că sexul oral este cel mai obişnuit tip de stimulare: des ori de fiecare dată, acesta le declanşează un orgasm". Aşadar, poate că trebuie să găsim un alt cuvânt în locul „preludiului" pentru a clasifica adecvat şi pentru a aprecia cum se cuvine importanţa cunilingusului. Avem nevoie de o categorie mai cuprinzătoare şi inclusivă. Kamen citează un articol dintr-un număr din 1996 al revistei *Mademoiselle*, a cărui autoare, Valérie Frankel, foloseşte termenul „extremisiune"[7] pentru a descrie acele atât de importante activităţi nongenitale care deseori intră la rubrica „Preludiu": „Femeile anilor 1990 nu sunt nişte mironosiţe virgine. Am tot avut raporturi sexuale, multe, dar ni se pare că excopulaţia le dă clasă". Indiferent cum l-am categorisi, trebuie să înţelegem cunilingusul ca pe un proces integral care transportă o femeie prin toate etapele răspunsului sexual. Mai încolo, în partea a doua, cunilingusului i se va spune „ludiu" – miezul din „procesul jocului" –, iar preludiul se va referi doar la activităţile anterioare primului „sărut genital".

Să faci cunilingus expert presupune să înveţi tehnicile adecvate (citind cărţi precum aceasta şi experimentând pe cont propriu), iar apoi să le aplici constant în timp, într-o manieră atentă, răbdătoare şi

7 Outercourse, în original, derivat de la intercourse, termenul ce desemnează raportul sexual genital (n.t.).

drăgăstoasă; dar, şi mai important, presupune să respecţi, să împărtăşeşti şi să participi cu totul la intimitatea erotică a momentului.

„Din punct de vedere anatomic, penisul este foarte greşit dispus, când e vorba să le faci pe femei *să vină*. Ar fi mai bine dacă bărbaţii ar lăsa penisul în pace, ar înceta să caute mulţumirea acelor fibre nervoase nedezvoltate şi s-ar concentra în schimb să înveţe cum să aibă orgasm prin limba lor”. (Tisdale)

Pare caraghios, dar, într-un anumit sens, chiar putem avea orgasm prin intermediul limbilor noastre. Asta nu înseamnă că limba e un înlocuitor al penisului; dacă este ceva, atunci e o adăugire, o îmbunătăţire, o extensie. Bărbaţii glumesc adesea pe tema celor două capete ale lor, cel mare şi cel mic, şi a faptului că între ele se duce deseori o bătălie. Totuşi, în timpul cunilingusului, dacă trăieşti momentul şi te laşi luat de val, ajungi într-un teritoriu unde ambele tale capete se unesc, într-un proces de excitare sincron cu al femeii. Devii una cu tine şi cu ea.

6

Zeiţa din ea *y*

Imaginează-ţi o lume în care orgasmul femeii, ca şi cel al bărbatului, este parte necesară şi crucială a procesului reproducător: o lume în care fiinţele umane nu se pot reproduce decât dacă şi bărbatul, şi femeia trăiesc experienţa orgasmului în momentul inseminării. În această lume stranie, bărbaţii sunt aleşi ca parteneri nu pe baza îndemânării cu care mânuiesc o lance şi nici pentru că arată bine în frac, ci pe baza abilităţii lor de a duce o femeie la climax; numai acei bărbaţi care sunt în stare să trăiască plăcerea lor proprie ca parte a plăcerii femeii s-ar afla în poziţia de a fi acceptaţi de societate. Ceilalţi ar fi ostracizaţi, alungaţi, marginalizaţi.

Sună straniu, ca ingredientele unui roman de Margaret Atwood sau ca un episod interzis minorilor din serialul *Zona crepusculară*, dar, de fapt, până în secolul al XVIII-lea, savanţii, medicii şi filosofii credeau că orgasmul

feminin e o componentă integrantă a reproducerii. Natalie Angier observa: „Anticii nu vedeau nicio diferenţă între capacitatea bărbaţilor şi a femeilor de a simţi plăcere sexuală şi necesitatea orgasmului feminin în vederea concepţiei. Galenus[8] a proclamat că o femeie nu poate rămâne gravidă decât dacă are orgasm”.

Acest mod „neştiinţific4 de a gândi a luat naştere cu mii de ani în urmă, într-o eră de dinaintea patriarhilor, o eră a matriarhelor şi a cultului zeiţei, când societăţi întregise-nchinau în faţa sexualităţii femeii ca forţă generatoare de viaţă şi o celebrau prin complicate ritualuri sexuale, care aveau loc în temple şi implicau o risipă de costume, tămâie, poezie, muzică, festinuri şi vin.

Înclinăm să luăm ca de la sine înţeles faptul că societăţile noastre definesc o partidă de sex drept un proces liniar care începe cu preludiul, continuă cu penetrarea vaginală şi se încheie cu orgasmul bărbatului. Iar datorită rolului său în actul procreării, orgasmul masculin – sau ejacularea – e consacrat prin definiţia pe care o dăm noi sexului. Orgasmul masculin indică deznodământul actului sexual, indiferent în ce moment al răspunsului sexual s-ar afla femeia şi în ciuda capacităţii ei înnăscute de a trăi experienţa orgasmelor multiple. Orgasmul masculin este evenimentul semnificativ care defineşte şi ce vine înaintea lui, şi ce se petrece după el. Orgasmul masculin e indispensabil şi extrem de preţuit de societate; nu şi cel al femeii.

Ce s-a întâmplat? Chiar şi la sfârşitul secolului al XVII-lea, ştiinţa şi societatea erau convinse de validitatea teoriei „sexului unic44, adică de „adevărul44 că organele genitale ale femeii şi ale bărbatului sunt similare şi funcţionează în acelaşi fel pentru a produce orgasmul. Cât timp a domnit această concepţie, capacitatea femeii de a simţi plăcere a fost înţeleasă, chiar dacă nu şi respectată tot timpul.

---

8 Claudius Galenus (129-cca. 200 d.H.), medic şi savant roman de origine elină («./.).

După cum spune Rebecca Chalker, autoarea pătrunzătorului volum *The Clitoral Truth* (*Adevărul datoraî*) *y* pe măsură ce civilizaţia occidentală (şi nemulţumirea femeilor) a străbătut secolele al XVIII-lea şi al XIX-lea, „sexualitatea femeii a fost înţeleasă ca foarte diferită de cea a bărbatului – adică tot mai slabă, castă şi lipsită de pasiuni44

Chalker continuă: „Anatomiştii au început să atribuie anumite părţi ale clitorisului sistemului reproducător sau celui urinar.44 Ilustraţiile medicale au devenit tot mai simpliste, lăsând nenumite unele părţi ale clitorisului. În epoca victoriană, orgasmul, acceptat anterior ca o componentă firească a repertoriului sexual feminin, a fost perceput ca nenecesar, improbabil şi poate chiar nesănătos pentru femei”.

În chiar primul paragraf al eseului său „The Functions and Disorders of the Reproductive Organs” („Funcţiile şi disfuncţiile organelor reproducătoare”), binecunoscutul medic victorian William Acton afirma: „Aş spune că majoritatea femeilor (din fericire pentru societate) nu sunt prea tulburate de vreun fel de simţăminte sexuale. Ceea ce bărbaţilor li se întâmplă în mod obişnuit, femeilor li se întâmplă doar ca excepţie”.

Iar apoi, ca şi cum clitorisul n-ar fi avut şi aşa destule probleme, iată că a apărut Psihanalistul cu Ditamai Trabucul (uneori, indiferent de mărimea lui, un trabuc nu e de fapt decât un trabuc) …

7

Fereşte-te de Freud!

y

Sigmund Freud şi-a făcut un renume din demonizarea clitorisului şi din construirea unei viziuni ridicole asupra sexualităţii femeii. Freud a promulgat ideea că clitorisul ar fi o sursă nematurizată a plăcerii sexuale, o simplă rampă de lansare pentru mult mai „maturul” orgasm vaginal, care, bineînţeles, nu se poate obţine decât prin intermediul copulaţiei. Insidios în mod special este

faptul că, la vremea când îşi emitea postulatele, Freud înţelegea foarte limpede rolul anatomic al clitorisului, dar a ales să-şi promoveze propriile idei asupra sexualităţii feminine în pofida cunoaşterii ştiinţifice a zilei.

„Odată cu trecerea la feminitate, clitorisul ar trebui, complet sau parţial, să îşi transfere senzitivitatea şi, deci, importanţa către vagin”.

Sigmund Freud, *Noi conferinţe introductive în psihanaliză*

Freud a pus clitorisul în umbră, orientând atenţia spre vagin şi caracterizând orgasmele clitoridiene drept „infantile”. Potrivit lui Freud, femeile adulte trebuiau să depăşească nevoia lor de orgasm clitoridian şi să dezvolte o dorinţă de penetrare; la urma urmei, nu asta face penisul? Nu penetrează? Masturbarea la femei era criticată pentru că producea dependenţe datorale; iar cunilingusul era *verboten* (interzis, în lb. germană). În viziunea lui Freud, nu exista alternativă: dacă o femeie nu este satisfăcută prin sexul penetrativ, atunci ceva nu e în regulă cu ea. Dr. Thomas Lowry comenta în eseul său, „The Cultural Psychology of the Clitoris” („Psihologia culturală a clitorisului”): „Ideea a apărut în mintea lui Freud în 1910 fără nicio fărâmă de certificare ştiinţifică şi probabil că a provocat mai multe îngrijorări inutile decât orice altă noţiune din psihologie”.

Or, cum la vremea aceea era bine ştiut faptul că terminaţiile nervoase senzoriale ce contribuie la răspunsul sexual se află la suprafaţa zonei genitale a femeii, viziunea lui Freud nu se întemeia pe cunoştinţe fiziologice sau pe o înţelegere a anatomiei, ci mai degrabă pe o concepţie despre sexualitatea umană care ranforsa modelul penetrativ şi reproductiv. De aici, sexualitatea femeii a fost privită ca o variantă a celei masculine. Din acel moment, totul a luat-o la vale.

„Demiterea sumară a clitorisului din poziţia de punct focal al senzaţiilor sexuale feminine pe care a executat-o Freud a avut un efect atomar asupra modului în care

medicii şi psihologii au înţeles sexualitatea feminină. Pe aproape tot parcursul veacului al XX-lea, s-ar zice că extinsa anatomie genitală a femeilor şi chiar şi explozivul mic gland s-au evaporat. Amintirea clitorisului s-a pierdut treptat până când a devenit o nonentitate anatomică" (Chalker).

Ehei, de-ar fi avut Freud, care spunea el însuşi că „anatomia e destin", „simţul clitorisului" ca să înţeleagă că acest organ puternic se va ridica în cele din urmă din scrumul mult tămâiatului său trabuc. Ca să fim cinstiţi cu Freud, trebuie spus că, pe măsură ce s-a apropiat de sfârşitul vieţii sale, şi-a dat seama de înţelegerea incompletă a sexualităţii feminine, declarând: „Dacă vreţi să ştiţi mai multe despre feminitate, trebuie să cercetaţi propria voastră experienţă sau pe poeţi sau să aşteptaţi până când ştiinţa vă va putea da informaţii mai aprofundate şi mai coerente".

Azi, înţelegerea şi valorizarea importanţei clitorisului şi a stimulării sale datorează mult străduaniilor încăpăţânate ale acelor indivizi pasionaţi care au hărţuit cunoaşterea oficială şi au purtat bătălii împotriva acesteia de-a lungul revoluţiei sexuale a anilor 1950, 1960 şi 1970: personalităţi marcante precum dr. Alfred Kinsey, Masters şi Johnson, Shere Hite, Betty Dodson, ca şi unele mai puţin cunoscute, dar la fel de importante, precum dr. Mary Jane Sherfey, prima care a emis ideea că clitorisul e un sistem solid de organe.

Însă cunoaşterea nu este cu adevărat puternică decât atunci când e răspândită şi pusă în practică. Bărbaţii trebuie să-şi acorde timpul necesar pentru a învăţa ceea ce majoritatea femeilor ştiu într-un fel intuitiv despre corpul lor – a învăţa cum să le asculte şi cum să le simtă –, iar sexul are nevoie de o redefinire ca activitate ce cuprinde o largă varietate de acţiuni senzoriale şi erotice, inclusiv copulaţia genitală, dar în niciun caz nu se limitează la aceasta.

Atât în teorie, cât şi în practică, orice definiţie a

sexului trebuie, înainte de toate, să includă un solid element de respect. Conform jurnalistei Paula Kamen, autoare a unui studiu despre atitudinea faţă de sex, intitulat *Cum vrea ea*: „Cunilingusul este actul ce reflectă cel mai limpede puterea tot mai mare pe care o au femeile atât în relaţiile lor sexuale, cât şi în societate. Această practică depinde de recunoaşterea şi respectul faţă de puterea lor, venite atât din partea bărbaţilor, cât şi a femeilor”.

În *Cradle oferotica* (*începuturile erotismului*) de A. Edwardes şi R.E.L. Masters, este pomenită printre altele împărăteasa Wu Hu, din dinastia chineză Tang, care ştia că sexul şi puterea sunt strâns legate, astfel că a dat un decret prin care stipula că oficialii guvernamentali şi demnitarii ce-o vizitau trebuiau să-i prezinte omagii alteţei sale imperiale printr-o partidă de cunilingus. Nu e glumă. Picturi străvechi o înfăţişează pe frumoasa şi puternica împărăteasă în picioare, ţinându-şi caftanul bogat ornat desfăcut, în vreme ce un mare nobil sau diplomat e reprezentat îngenuncheat înaintea ei, lipindu-şi buzele şi limba de augustul ei munte pubian.

Ei bine, duse sunt vremile regilor şi reginelor şi-a decretelor regale, dar înăuntrul multor femei moderne stă o împărătească Wu Hu care tânjeşte să fie omagiată de nobilul ei cavaler.

„Mă excit atât de tare când soţul meu îmi face cunilingus… El e complet concentrat la mine, eu sunt centrul atenţiei sale şi simt că mă iubeşte cu adevărat, fiecare parte din mine şi pe toate împreună”. Kelly, 32

8

Ce preţ are un nume?

Hai să fim cinstiţi! Majoritatea bărbaţilor pot identifica mai uşor ce se află sub capota unei maşini decât ce stă sub gluga clitorisului. Această „confuzie genitală” se datorează faptului că părţi ale reţelei clitoridiene nu se văd cu ochiul liber. Chiar dacă şi organele genitale masculine, şi cele feminine se formează din acelaşi material

embrionar şi evoluează în timpul gestaţiei într-o manieră asemănătoare, penisul se dezvoltă în exterior, pe când mare parte a clitorisului se dezvoltă în interior. (Un fapt interesant. Oliver Wendell Holmes remarca faptul că organele genitale feminine sunt pur şi simplu cele masculine întoarse înăuntru. Dimpotrivă, ştiinţa modernă ne învaţă că masculul e o femelă modificată, care se diferenţiază pe parcursul primului trimestru al sarcinii. Aşa că, de fapt, organele genitale masculine sunt o imagine în oglindă a celor ale femelei şi nu invers.)

„Vagin sau vulvă: aceasta-i întrebarea".

Părţile vizibile ale organelor genitale feminine sunt conţinute de vulvă sau, cum i se spune în mod obişnuit, dar greşit, de vagin. Există tendinţa generală de a se folosi termenul „vagin" pentru descrierea a

„Tot ce-i acolo jos", dar intrarea în vagin, cunoscută şi sub numele de „introitus", este numai o parte a cuprinderii impresionante a vulvei şi, în mod cert, nu cea mai importantă când vine vorba de stimulare şi de procesul excitării.

Etimologic vorbind, termenul de „vagin" provine din cuvântul latinesc ce desemna un tesac sau teaca unei săbii, întărind astfel legătura sa cu penisul şi dependenţa de penetrare sau de inserţie în sens larg – care poate să indice procesul reproductiv, dar în mod cert nu şi pe acela al plăcerii.

Ce preţ are un nume? Cum spune Shakespeare: „Trandafirul, oricum i-ai spune, tot aşa-şi împarte mireasma dulce."[9] Dar terminologia ştiinţifică nu e nici pe departe aceeaşi cu limbajul iubirii; „cunilingus", „vulvă", „introitus vaginal" s-ar putea să nu fie primele cuvinte care ne vin imediat în minte. Dar aceştia sunt terme*y* nii corecţi, pentru că au precizie ştiinţifică şi descriu adecvat ceea ce denumesc. Iar să cunoşti termenii corecţi e un

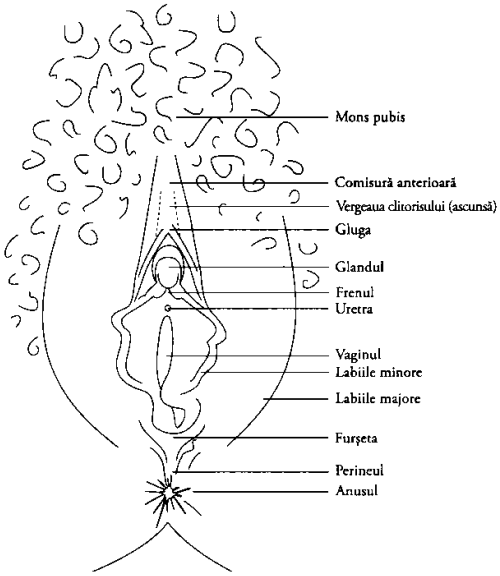
9 Romeo si Julieta, actul II, scena a doua, traducere de Virgil Teodorescu. Aici, ca şi pentru titlul capitolului, am folosit ediţia William Shakespeare, Opere complete, voi. 3, Editura Univers, 1984 (n.t.).

foarte bun punct de pornire pentru înţelegerea procesului de răspuns sexual şi, în cele din urmă, pentru dezvoltarea unui lexicon erotic care să fie unic şi grăitor anume pentru spiritul relaţiei în care te afli.

Vorbind despre *The Vagina Monologues* (*Monologurile vaginului*), autoarea şi activista Eve Ensler a descris procesul gândirii care a dus-o la folosirea cuvântului „vagin" atât în titlu, cât şi în cuprinsul operei sale:

„Îl folosesc pentru că încă nu ne-am acomodat cu un cuvânt mai cuprinzător, care să descrie întreaga zonă şi toate părţile sale… «Vulvă» e un cuvânt bun; vorbeşte mai precis, dar cred că nu multora dintre noi le este clar ce anume include vulva".

Vedere exterioară a vulvei



Doamna Ensler are dreptate: termenul „vulvă" este mult mai specific şi inclusiv, mai ales când e folosit la descrierea părţilor vizibile ale clitorisului. Deşi vaginul joacă un rol foarte activ în procesul reproductiv, el e secundar faţă de clitoris în procesul plăcerii; folosirea termenului-valiză „vagin" pentru descrierea organelor genitale ale unei femei promovează de fapt o înţelegere

eronată a anatomiei feminine, poate chiar mai mult decât expresia generică „acolo jos”.

Aşa că, „vulvă” să fie – în interesul acurateţei, ca şi în speranţa promovării unei familiarizări sporite cu termenul. Cuvintele pe care alegi să le foloseşti în alcovul tău sunt treaba ta; treaba acestei cărţi este să-ţi furnizeze informaţii acurate.

— j

9

Uite-o… anatomie sexuală feminină. Partea întâi

Vulva şi părţile externe ale clitorisului[10]

Începând cu părţile vizibile ale reţelei datorale, hai să privim mai de-aproape ce se află de fapt „acolo jos”.

Mons pubis. Începem călătoria noastră din nord, de la *mons pubis*, cunoscut şi sub numele de *mons veneris* (muntele Venerei), botezat astfel după numele zeiţei dragostei la romani. *Mons pubis* e o pernă groasă de ţesut adipos, acoperită de părul pubian, căreia i se mai spune uneori şi colina iubirii, datorită formei sale ca de colină moale ce acoperă osul pubis.

Un lucru interesant este că părul pubian are funcţia de a capta şi reţine miresme ce-şi au originea în emanaţiile glandelor din zona pubiană, fiind şi o sursă de excitare. Într-o scrisoare către Joséphine, Napoleon scria: „O mie de săruturi pe gâtul tău, pe sânii tăi şi acolo jos, mult mai jos, în acea pădure neagră pe care o iubesc atâta”.

Labiile majore. Apucând-o spre sudul muntelui Venerei, dăm mai întâi peste locul de unde încep labiile majore (buzele sau labiile mari). Părţile exterioare ale labiilor mari, cărora li se mai spune şi buze externe, sunt

10 Deşi există o pletoră de documente despre anatomia sexuală feminină, ca şi despre procesul răspunsului sexual feminin, ne întemeiem trecerea în revistă a acestor arii pe lucrarea de pionierat a Federaţiei Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii (FCFSF) şi pe cartea lor foarte informată 0 viziune nouă asupra corpului femeii. Bazându-se pe ani de cercetare şi pe autoexaminare, FCFSF a redefinit o mare parte din ceea ce anterior era considerat adevărat despre natura sexualităţii feminine (n.a.).

bine împădurite cu păr, în vreme ce părţile lor interne sunt mătăsoase, iar de-a lungul lor se aliniază glande sebacee şi sudoripare. Sub epiderma labiilor mari, se află o reţea de ţesut erectil care, în timpul excitării, se umple de sânge. Buzele externe sunt asemănătoare scrotului masculin, ambele dezvoltându-se din acelaşi ţesut embrionar. Deşi sensibile la atingeri, buzele externe nu sunt nici pe departe la fel de sensibile ca şi labiile minore (labiile sau buzele mici) sau ca alte părţi ale reţelei datorale, precum capul sau vergeaua.

Comisura anterioară. Buzele externe marchează o zonă de unde încep părţile vizibile ale clitorisului. Această zonă extrem de sensibilă, situată chiar deasupra capului clitoridian, se numeşte comisură anterioară. Din acest punct începe protuberanţa vergelei clitoridiene – o parte nevăzută, dar esenţială a clitorisului.

Labiile minore. îmbrăţişate de labiile majore, se află labiile minore (buzele mici), deşi mulţi susţin că ar fi mult mai potrivit să ne referim la cele două seturi de labii ca externe şi interne, decât ca mari şi mici, de vreme ce labiile interioare ies uneori în afară şi depăşesc labiile exterioare. Fapt interesant, labiile interne erau cunoscute în vechime ca „nymphae”, după numele nimfelor din Grecia antică, recunoscute pentru libidoul lor irepresibil, numele lor aflându-se şi la originea termenului de nimfomanie.

Buzele interioare cuprind şi împrejmuiesc glandul datoral (capul), deschizătura uretrală şi introitusul (intrarea) vaginal. La fel ca părţile interioare ale labiilor majore, aceste buze mai mici şi mai interioare sunt lipsite de păr, dar dispun de straturi de foliculi sebacei care, la pipăit şi la vedere, par nişte umflături minuscule. Dens inervate, buzele interne sunt foarte sensibile şi joacă un rol important în procesul excitării.

Buzele mici sunt remarcabil de diverse în mărime şi aspect. De la o femeie la alta şi deseori la aceeaşi femeie, nu există două labii la fel. Unele sunt înguste, altele largi,

altele sunt orientate spre interior, altele ies spre exterior ca nişte pâlnii. Uneori textura lor e mătăsoasă şi lucioasă, alteori – încreţită şi vălurită. În timpul procesului de excitare, buzele interioare îşi schimbă culoarea, de la un roz-pastel la nuanţe mai închise, se umflă şi expandează în dimensiuni pe măsură ce se umplu de sânge.

Unii antropologi speculează că folosirea rujului de către femei îşi are originea în dorinţa lor de a face ca buzele vizibile din partea de sus a corpului să semene cu buzele interne de jos – un semnal pentru sexul opus că sunt pregătite sexual.

Gluga. Marginile exterioare ale buzelor interioare se întâlnesc exact deasupra sensibilului cap datoral, pentru a forma o binecunoscută glugă protectoare (care prezintă analogii cu frenul penian cunoscut şi sub numele de prepuţ). Fricţiunea ce se creează atunci când gluga clitorisului se freacă de cap e o sursă puternică de stimulare şi plăcere. Gluga mai are şi rolul de a proteja capul de suprastimulare – imediat înainte de eliberarea orgasmică, tocmai între pliurile glugii caută glandul refugiu.

Frenul[11]. Sub cap, marginile interioare ale labiilor minore se întâlnesc şi formează frenul, o mică întindere de piele mătăsoasă şi sensibilă, cunoscută şi cu numele de frâu. La fel ca buzele interioare, această zonă e bogat inervată, fiind extrem de sensibilă la atingeri.

Furşeta. Marginile de jos ale buzelor se întâlnesc la intrarea vaginală, într-o zonă numită furşetă. În timp ce comisura anterioară marchează partea de sus a clitorisului vizibil, furşeta delimitează partea lui de jos.

Glandul datoral (capul). Protejat de gluga pe care o formează buzele interioare, capul e diamantul coroanei ce stă deasupra nevăzutei vergele şi a crurei (rădăcinile clitorisului). Având aproximativ opt mii de terminaţii

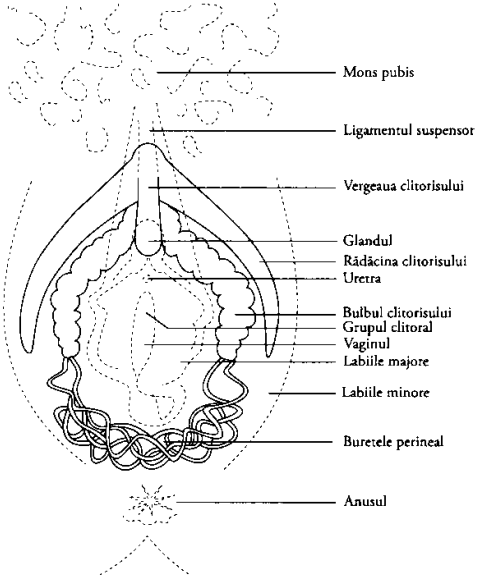
11 Frenulum, în original. Ca şi mai departe, în cazul fursetei (fourchette, în original) urmez sugestiile Dicţionarului englez-român de medicină si biologie, Corneliu Năstase et al., Editura Nasticor, Iaşi, 2004 (n.t).

nervoase, adică de două ori mai multe decât glandul penian şi mai numeroase decât oricare altă parte a corpului omenesc, capul e partea vizibilă a clitorisului femeii şi adesea i se spune „butonul dragostei” Expresia nu e greşită; dar ţineţi minte că se referă doar la o parte a clitorisului: capul.

Una dintre cele mai mari greşeli pe care o poate face un amant este să subestimeze sensibilitatea capului datoral. De fapt, la apogeul excitării sexuale, capul datoral devine atât de sensibil, încât, cu un pic de ajutor de la ligamentul suspensor (o parte nevăzută a clitorisului), se retrage sub glugă şi, în momentul climaxului, deseori e ascuns.

Unele glanduri sunt mari, altele sunt mici. Mărimea variază foarte mult, aşa cum se întâmplă şi în cazul penisului masculin. Dar, indiferent de mărime şi de formă, toate conţin acelaşi număr de terminaţii nervoase, astfel încât dimensiunile clitorisului nu au niciun impact asupra sensibilităţii unei femei.

Vedere interioară a vulvei



În privinţa etimologiei cuvântului „clitoris”, există o oarecare dispută. Unii cred că derivă din grecescul

kleitoriazein, care înseamnă „a atinge sau a zgândări într-un mod lasciv; a fi atras de plăceri”. Alţii spun că grecescul *kleitoris* însemna iniţial „divin asemenea zeiţei”. Într-un fel, ambele semnificaţii sunt întemeiate.

Perineul. Este o mică întindere de piele situată chiar deasupra anusului şi dedesubtul intrării vaginale (căreia i se spune familiar

„Nu-i”*, pentru că „nu-i niciuna, nu-i nici alta”). Sub epiderma perineului, se află o reţea de vase sangvine şi de ţesuturi care, în timpul excitării, acumulează sânge şi devin extrem de sensibile. Pe parcursul cercetării sale, dr. Kinsey observa că perineul este „foarte sensibil la atingeri, iar stimularea tactilă a acestei zone poate produce destulă excitare erotică”. Atunci când vă faceţi planurile de vacanţă pe datoral, faceţi tot posibilul să vizitaţi şi acest sudic punct fierbinte.

Taint, în original – *„Taint one or the other”* (*n.t.*).

10

…nu-i!: anatomie sexuală feminină. Partea a doua

Părţile interne ale clitorisului

Când vorbim de organele genitale feminine şi de părţile ascunse ale clitorisului, până să ajungi să crezi, trebuie să vezi. Trebuie să te bizui pe toate simţurile tale, mai ales pe pipăit. În o *viziune* nouă *asupra corpului femeii*, cartea publicată de Centrul Feminist pentru Sănătatea Femeii, sunt indicate optsprezece părţi ale reţelei datorale – multe dintre ele nu se văd, dar pot fi simţite şi contribuie la experimentarea senzaţiilor. Hai să vedem părţile interne ale clitorisului:

Corpul clitoridian. Ataşată de gland şi intrând până imediat sub epidermă, vergeaua clitoridiană poate fi percepută cu uşurinţă prin pipăire, mai ales atunci când e excitată şi irigată de sânge. O scurtă ţeavă moale, vergeaua e alcătuită dintr-un ţesut erectil spongios extrem de receptiv de senzaţii. Vergeaua se întinde cam 1, 8 centimetri de la nordul capului spre *monspubisy* înainte să se bifurce şi să se dividă ca un iadeş în două *crura* (sau

rădăcini) subţiri, care apoi se întind în jos de-a lungul buzelor interioare şi împrejmuiesc cei doi bulbi gemeni de ţesut erectil, cunoscuţi drept bulbi datorali.

Dacă ai observat vreodată că, la apogeul excitării, glandul datoral pare să se retragă şi să dispară sub gluga protectoare, asta se datorează faptului că ligamentul suspensor – fixat cu un capăt de gland şi cu celălalt de ovare – este întins, provocând astfel retragerea capului.

În plus, clitorisul are straturi de muşchi, numiţi îndeobşte muşchi vaginali sau muşchi pelvieni de bază. Există şi un muşchi bulbocavernos de formă ovală, care se întinde între buzele interne şi bulbii clitorisului. Acest muşchi e întreţesut cu muşchiul care încercuieşte anusul – ceea ce explică, parţial, de ce produce excitaţie stimularea anală – şi deci e parte a reţelei datorale.

Sub toate acestea se află un strat plat şi larg de muşchi, numit pubococcigian, prescurtat PC. Muşchiul PC este cunoscut şi ca muşchiul Kegel, după numele medicului Arnold Kegel, care a observat că acest muşchi se contractă în timpul orgasmului. Ca urmare, Kegel a elaborat o serie de exerciţii menite să întărească muşchii pelvieni şi să încingă plăcerea pentru ambii parteneri. De aici a apărut şi titulatura „kegel” aplicată acestor exerciţii. Atât la bărbaţi, cât şi la femei, muşchiul PC este uşor de identificat, el fiind cel care ne permite să întrerupem fluxul de urină la micţionare.

11

Evită logica „punctului G”.

Haide să vorbim despre felul cum putem îndepărta o pată. Mai precis, un punct. Cel numit G. Începând de la deschiderea uretrală şi întinzându-se cam cinci centimetri în adâncimea vezicii urinare, se găseşte uretra, al cărei cel mai important rol este eliminarea urinei. împrejurul uretrei, e dispus un inel de ţesut spongios, cunoscut cu numele de corpus spongiosum, care este puternic irigat de sânge în timpul excitării şi care protejează uretra de fricţiunile din timpul penetrării. Această zonă de ţesut

spongios e cunoscută şi sub numele de punct G, fiind botezată astfel în 1944, de către doctorul Ernst Grafenberg, care a descris-o drept „zonă de senzaţii erotice… situată de-a lungul suprafeţei suburetrale a peretelui vaginal anterior”. În termeni comuni, aşa cum observă dr. Kinsey: „Majoritatea acelor femei care au observat vreun răspuns au zona de sensibilitate restrânsă la un anumit punct, situat, în cele mai multe cazuri, în plafonul vaginului, imediat dincolo de intrarea vaginală”. În ciuda publicităţii de care s-a bucurat, punctul G, cum am spus şi înainte, e posibil să nu fie altceva decât rădăcina clitorisului intersectându-se cu buretele uretral.

Sensibil la stimulare, dar neavând nici pe departe la fel de multe terminaţii nervoase precum capul datoral, punctul G reacţionează de obicei la presiuni mai insistente, mai apăsate. Nu e neobişnuit pentru o femeie să resimtă o urgenţă efemeră de a urina atunci când e stimulată această zonă.

S-a făcut multă vâlvă în privinţa diferenţei dintre un orgasm clitoridian şi unul pornit din punctul G, mulţi specialişti pretinzând că producerea orgasmului vaginal deplin i se datorează acestui punct. Zarva şi-a atins apogeul odată cu publicarea, în 1982, a volumului *The G Spot* (*punctul* G), de Alice Kahn Ladas, Beverly Whipple şi dr. John Perry. Retrospectiv, se poate argumenta că acest studiu n-a făcut decât să readucă în prim-plan curăţica şi mult-promovata teorie a orgasmului vaginal, cu adaosul ejaculării feminine. Bineînţeles că a fost o bombă culturală, noţiunea de punct G înserându-se perfect în „discursul despre copulaţie” şi oferind penetrării o nouă şi învigorată *raison d’être*.

Cum am spus şi mai înainte, întreaga concepţie despre orgasmul vaginal *matur* vs. orgasmul clitoridian *imatur* a fost de la bun început o construcţie falacioasă, promulgată de Freud, răspândită de continuatorii lui, iar apoi reinventată şi spectacularizată sub forma teoriei despre punctul G. Şi, cu toate că e ataşat de plafonul

vaginal, buretele uretral este considerat o parte integrantă a reţelei datorale şi nu o parte separată a vaginului, care produce plăcere. Un orgasm datorat punctului G, ca toate orgasmele feminine, e un orgasm clitoridian; este parte a aceleiaşi reţele de plăcere.

Acestea fiind spuse, când vom aborda, în partea a doua, tehnicile, cartea de faţă va dezvolta o ruptură întrucâtva radicală de tradiţia literaturii sexologice, numind „grup datoral” * zona cunoscută îndeobşte cu numele de punctul G. Această formulare exprimă, mai precis şi mai simplu, puterea sa anatomică şi rolul pe care-l are în procesul sexual feminin.

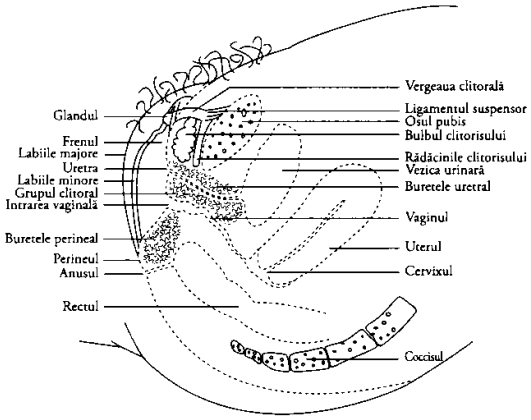
Clitoral cluster, în original (*n.t.*).

12

Când îţi tot plouă-n cap: ejacularea la femei

O altă sursă de controverse este faptul că punctul G, grupul datoral, este considerat a fi sursa ejaculării feminine. Dar chiar ejaculează femeile? Răspunsul este da, însă acest lucru nu trebuie înţeles în acelaşi fel cu explozivul orgasm masculin şi nu se petrece atât de des pe cât vor să ne facă să credem „apostolii ejaculării”, îndeobşte, ejacularea feminină pare a fi mai degrabă excepţia decât regula. În prezent, împrejurul acestui concept s-a dezvoltat o întreagă industrie, cuprinzând o gamă largă de cărţi, înregistrări, documentare şi seminarii care le încurajează pe femei să-şi descopere şi să-şi stăpânească potenţialul ejaculator. Dar trebuie să ţineţi minte că reflexul orgasmic este parte a sistemului nervos autonom, adică e un răspuns involuntar, aflat dincolo de puterea de control a minţii. Senzaţia de „atemporalitate”, extracorporală şi efemeră, pe care o trăim atunci când atingem punctul de unde nu-i drum de-ntors este intrinsecă eliberării tensiunii sexuale, fiind parte integrantă a bucuriei produse de extazul sexual. Aşadar, n-ar trebui să o amestecăm cu exerciţii de stăpânire mentală, care, la limită, i-ar putea permite unei femei să producă puţin lichid, dar nu i-ar

Secţiune transversală a anatomiei organelor genitale feminine



Îmbunătăţi calitativ experienţa orgasmului, ba chiar, în cele din urmă, i l-ar putea diminua.

De unde provine substanţa ejaculatorie feminină? Depinde de felul emisiei despre care vorbim. Tipul de fluid eliberat uneori ca parte a reflexului orgasmic involuntar natural pare să provină din zona ţesutului spongios ce înconjoară uretra şi conţine minuscule glande parauretrale. Două dintre cele mai mari glande de acest fel se numesc glande Skene şi se află aproape de orificiul uretral. Unele studii au arătat că, de fapt, fluidul produs de aceste glande este urină. Însă, după analizarea lui, s-a ajuns la concluzia că glandele Skene produc de fapt un fluid alcalin limpede a cărui compoziţie e mai apropiată de cea a lichidului prostatic masculin; această concluzie a condus la ideea şi mai controversată a existenţei unei prostate feminine. De fapt, până în 1880, aceste glande parauretrale erau numite pur şi simplu prostate. Pe scurt, substanţa ejaculată *nu* este urină.

Totuşi, fluidul despre care se spune că se prelinge atunci când e constrâns conştient prin împingerea în jos a muşchilor pelvieni s-ar prea putea să provină din vezică şi deci să conţină urină. Femeile care se antrenează conştient să ejaculeze par a produce o cantitate mai mare de lichid decât femeile care îl emit involuntar, dând şi mai mult

credit ideii că urina ar putea contribui la volumul total al ejaculării. La fel de interesant este că, din interviurile cu femei capabile să ejaculeze conştient, s-a constatat că acest proces este independent de cel al excitării şi nu măreşte obligatoriu plăcerea orgasmului, or femeile care ejaculează inconştient nu sunt în stare să discearnă între experienţa orgasmului şi ejaculare, iar deseori nici măcar nu ştiu dacă au ejaculat sau nu.

Oricum ar fi, nu e evident că ejacularea feminină, voluntară sau involuntară, sporeşte cât de cât plăcerea orgasmului. Pentru acest din urmă scop, o femeie şi-ar petrece mult mai bine timpul făcând exerciţii Kegel – despre care se ştie că sporesc calitatea contracţiilor orgasmice – şi întărindu-şi muşchii bazilari pelvieni.

13

Cât de ud înseamnă ud?

În stare excitată, vaginul e un tub comprimat, de cam 7 – 10 centimetri, alcătuit din muşchi şi căptuşit cu membrane mucoase, în care acelaşi fel cum e căptuşită gura. În timpul excitării, vaginul unei femei se lungeşte şi se lărgeşte ca să poată primi penisul – cu câţiva centimetri atât în adâncime, cât şi în lărgime –, generând ceea ce Masters şi Johnson au numit procesul de „balonare”. În acelaşi timp, treimea exterioară a vaginului începe să se strâmteze şi să se strângă pe măsură ce structurile datorale localizate acolo sunt irigate de sânge. Această comprimare creează cătuşele datorale care ajută la stimularea bărbatului până la orgasm, aplicând presiune şi fricţiune asupra penisului.

Vaginul unei femei începe să se lubrifieze la scurt timp după stimulare, pe întreg peretele vaginal formându-se stropi ce par a fi de transpiraţie, iar acest fenomen este numit uneori transpiraţie vaginală. Chiar dedesubtul fantei vaginale se află tuburile conectate la glandele vulvovaginale, care secretă câteva picături de lichid dens, ce contribuie, împreună cu transpiraţia vaginului, la lubrifierea fantei vaginale.

În practicile sexuale taoiste, secreţiile vaginale ale unei femei sunt considerate o parte esenţială a energiei sale „yin”, o libaţie care-ar trebui savurată în vederea armonizării dintre yin şi yang şi căreia i se spune „floarea lunii”.

Aşa cum vom discuta în secţiunea despre preludiu, lubrifierea este o latură importantă a procesului excitării, dar nu reprezintă un indicator neechivoc al faptului că o femeie a fost intens stimulată. Secreţiile de acest fel sunt parte a modului natural în care vaginul se curăţă de bacteriile care n-au ce căuta acolo. Invers, o femeie poate fi extrem de excitată şi totuşi nu suficient de lubrifiată.

Pe scurt, capacitatea vaginului de a se lubrifia depinde de o varietate de factori – nivelul de estrogen, dieta şi stresul, ca să menţionăm doar câţiva. Şi, cu toate că lubrifierea e legată de procesul excitării şi joacă un rol important în activitatea sexuală ulterioară, estimarea disponibilităţii femeii pentru sex depinde de o varietate de factori, fiind la urma urmei, mai mult artă decât ştiinţă.

Acum, că am luat cunoştinţă de diferitele părţi ale reţelei datorale, atât ascunse, cât şi vizibile, hai să vedem mai îndeaproape cum interacţionează şi cum se armonizează ele în timpul procesului de răspuns sexual. Ne lăsăm iar călăuziţi de Strunk şi White: „Înainte de a începe să scrieţi o compunere, evaluaţi natura şi întinderea întreprinderii şi porniţi-vă munca de la un plan convenabil… nu puteţi să vă aruncaţi înainte orbeşte… decât dacă nu vedeţi pădurea din pricina copacilor, caz în care munca vă va fi în zadar”.

Sinopsis: cele 18 părţi ale clitorisului în *Adevărul datoral*, Rebecca Chalker, autoarea cărţii, enumeră cele optsprezece părţi ale clitorisului, pornind de la cercetarea Federaţiei Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii. În continuare, dau o versiune prescurtată. (Nu lăsa lista să te copleşească. În partea a doua, vom privi mai îndeaproape şi pe rând punctele fierbinţi importante şi imediat îţi vor veni pe buze.)

1. Comisura anterioară (punctul de la baza muntelui pubian în care se întâlnesc buzele exterioare).

2. Glandul (capul).

3. Buzele interioare sau labiile minore.

4. Gluga datorală.

5. Frenul (punctul aflat imediat sub capul clitoridian în care se întâlnesc marginile exterioare ale buzelor interioare).

6. Furşeta (punctul unde se întâlnesc buzele interioare sub fanta vaginală).

7. Himenul, sau rămăşiţele sale, vizibile imediat înăuntrul fantei vaginale.

8. Vergeaua clitorisului, care leagă capul şi rădăcinile sale.

9. Rădăcinile clitorisului, sau crura, două corpuri alungite alcătuite din ţesut erectil, de forma osului iadeş.

10. Bulbii – două corpuri mari alcătuite din ţesut erectil spongios.

11. Buretele uretral – sau punctul G (fixat pe plafonul vaginal).

12. Glandele parauretrale: glandele prostatice feminine care produc ejaculatul.

13. Glandele vulvovaginale, care produc o cantitate mică de lubrifiant în exteriorul vaginului.

14. Buretele perineal, o reţea densă de vase de sânge care se întind dedesubtul perineului.

15. Muşchii pelvieni bazilari.

16. Ligamentul suspensor sau ligamentul rotund.

17. Nervul pudendal, sau complexul nervos genital[12], care transportă mesaje de la creier la clitoris, prin coloana vertebrală.

18. Vasele de sânge, care, în timpul excitării, cresc alimentarea cu sânge în regiunea pelviană şi irigă

12 înţelesul originar al cuvântului latinesc pudendum este acela de „sursă a ruşinii“, astfel că Chalker a redenumit această parte a reţelei clitorale cu un termen mai pozitiv şi mai precis. Mulţi cercetători, inclusiv autorul, cred că fanta pudendalâ e un termen învechit şi ar trebui lăsat anticilor (n.a.).

ţesuturile erectile, cauzându-le tumefierea.

14

Aristotel şi poetica excitării

„După ce am lămurit cele de până aici, să cercetăm ce fel trebuie să fie îmbinarea faptelor, de vreme ce subiectul e cel dintâi şi cel mai de seamă element…”[13]

Acum 2.500 de ani, filosoful elen Aristotel a enumerat, în nemuritoarea sa lucrare *Poetica*, elementele fundamentale ale tragediei greceşti, altfel spus, cam ceea ce înţelegem noi azi prin principiile naraţiunii.

Ca în cazul unei capodopere a artei dramatice, există o structură a procesului excitării, o naraţiune ce cuprinde un început, un mijloc şi un sfârşit, fiecare secvenţă ocupându-şi locul natural în desfăşurarea evenimentelor. Părţile reţelei datorale prezentate în capitolele anterioare sunt precum actorii dintr-o piesă, care interacţionează, intră m şi ies din scenă după indicaţiile scenariului general.

Aristotel a accentuat importanţa intrigii: chemarea la acţiune, ce pune în mişcare o serie de evenimente care se desfăşoară într-un timp dat, într-un mod unificat şi organic; forţa călăuzitoare care sfidează haosul şi guvernează succesiunea scenelor; îmbinarea faptelor care conferă ordine şi raţiuni diverselor ei părţi şi care le întreţese laolaltă într-un tot organizat – „ceea ce are un început, un mijloc şi un sfârşit. Mai însemnată între ele e totuşi îmbinarea faptelor. Părţile [să fie] aşa fel îmbinate ca prin mutarea din loc a uneia, ori prin suprimarea ei, întregul tot să rezulte schimbat ori tulburat.”[14]

În piesa excitării, corpul şi mintea sunt chemate la acţiune, tensiunea sexuală creşte şi tinde spre apogeu, apare climaxul, după care urmează relaxarea. Masters şi Johnson au numit această desfăşurare „ciclu al răspunsului

13 Aristotel, Poetica, studiu introductiv, traducere şi comentarii de D.M. Pippidi, Editura IRI, Bucureşti, 1998, 1450b, p. 74 (n.t).

14 Ibidern, pp. 72 şi 76 {n.t).

sexual”, în vreme ce sexologii Beverly Whipple şi Barry Komisaruk i-au spus „proces orgasmic”; şi unii, şi alţii au descris desfăşurarea unei serii de evenimente aproape procedurale, în care fiece etapă depinde de îndeplinirea satisfăcătoare a celei de dinaintea ei. Masters şi Johnson au împărţit procesul răspunsului sexual în patru etape: excitarea, platoul, orgasmul şi remisiunea. Prin aplicarea unei stimulări constante şi ritmice, fiecare fază preia ştafeta de la cea de dinainte, în vederea creării şi eliberării tensiunii sexuale.

În partea a doua a acestei cărţi, secţiunea destinată tehnicilor specifice, ne vom referi la parcurgerea răspunsului sexual ca la „procesul jocului”, unul ce include trei etape distincte: preludiul, ludiul şi postludiul[15].

Având asta în minte, să trecem la rezumatul răspunsului sexual.

15

Un rezumat al răspunsului sexual feminin

Actul I – Preludiul: Chemarea la acţiune

În actul I, preludiul galvanizează corpul şi mintea înspre răspunsul sexual.

Zeci de hormoni şi substanţe chimice sunt eliberate în sânge, făcând femeia să fie ca „drogată emoţional”, cum spune Theresa Crenshaw, autoarea volumului *The Alchemy of Love and Lust* (*Alchimia iubirii şi a dorinţei*).

Fluxul de sânge e redirecţionat spre regiunea pelviană, fibrele nervoase din zona genitală sunt excitate, iar ţesuturile erectile încep să se umple de sânge.

Pe tot corpul, pielea devine foarte sensibilă la atingeri.

Sânii îşi dublează mărimea, iar stimularea sfârcurilor declanşează producerea ocitocinei, un hormon care creează senzaţii plăcute în toată zona genitală.

În timp ce vasele sangvine aduc tot mai mult sânge în pereţii vaginului, glandele vulvovaginale produc o cantitate mică de lichid dens, care foloseşte ca lubrifiant.

---

15 Vezi p. 10, n. 1 {n.t).

Capul datoral se iţeşte de sub glugă.

Actul al doilea – Ludiul: Tensiune şi descărcare

Tensiunea musculară sporeşte în tot corpul; ritmul respiraţiei creşte, la fel şi tensiunea sangvină, iar inima bate mai repede.

Intrarea vaginală se strâmtează, în vreme ce părţile situate mai în profunzime se lărgesc şi se lungesc cu cel puţin 5 centimetri.

Corpul clitorisului (vergeaua, rădăcinile şi bulbii) se întăreşte, se întinde şi se lungeşte.

Ţesutul spongios al grupului datoral se umflă, iar marginile sale se reliefează în plafonul vaginal.

Ligamentul suspensor se strânge, cauzând retragerea sub glugă a foarte senzitivului cap clitoridian. Acesta rămâne ascuns până la producerea orgasmului.

Ligamentul rotund, aflat între uter şi labiile mici, se contractă la ambele capete, implicând uterul în procesul răspunsului sexual şi al climaxului.

Pe măsură ce continuă ludiul:

Pielea se înroşeşte, iar respiraţia devine mai profundă.

Ritmul bătăilor inimii creşte şi mai mult; tot corpul se pregăteşte de contractarea finală.

În timpul procesului excitării, ţesutul erectil se umple de sânge, făcând ca glandul clitorisului să-şi dubleze mărimea.

Labiile mici îşi schimbă culoarea, căpătând o nuanţă mai închisă, pe măsură ce se umplu cu sânge.

În cele din urmă, toată tensiunea musculară acumulată explodează în orgasm – o serie de contracţii rapide şi ritmice.

Pereţii vaginului şi muşchii pelvieni bazilari se contractă la intervale de aproximativ 0,8 secunde.

Muşchii sfincterului din rect se contractă şi ei spasmodic, sincron cu contracţiile genitale. În plus, uterul se contractă din cauza unui influx de ocitocină.

Aceste contracţii produc valuri de plăcere, iar la

unele femei orgasmul este acompaniat de ejacularea unei mici cantităţi de lichid alcalin limpede.

Numărul contracţiilor orgasmice variază pe un palier cu o medie cuprinsă între 3 şi 15 contracţii, deşi Masters şi Johnson au dat în cercetările lor de o femeie care a trăit experienţa unui orgasm de 43 de secunde, timp în care a avut peste 25 de contracţii succesive. În plus, s-a observat că femeile însărcinate au uneori experienţa unor orgasme prelungite din cauza tumefierii persistente a organelor lor genitale.

Deşi sursa orgasmului se află în regiunea genitală, adeseori e trăit şi resimţit în întreg corpul. Orgasmele fiecărei femei sunt diferite de ale celorlalte şi sunt foarte personale. Deseori, sexologii folosesc expresia „amprentă orgasmică" pentru a numi acest tip de unicitate.

Deşi nu există o regulă de aur pentru numărul contracţiilor orgasmice, femeile înclină să experimenteze între şase şi zece contracţii, în timp ce bărbaţii, între patru şi şase.

Să ne amintim încă o dată de ceea ce spuneau Masters şi Johnson, anume că o femeie are „o capacitate pentru răspunsul sexual infinit mai mare decât a visat vreodată un bărbat".

În romanul lui Norman Rush, *Mortals* (…), există un pasaj minunat în care personajul principal repovesteşte un orgasm aşa cum l-a descris soţia sa, altfel spus, cu cuvintele ei, „ce simţi când îţi dai drumul rău de tot".

Păi, parţial îl simţi cam aşa: ca şi cum ai fi o picătură de ulei pe o pânză albă, o picătură mică şi liniştită de ulei, apoi, într-o clipită, te extinzi în toate părţile, uniform, transformându-te într-o pată, o picăturică extinzându-se la dimensiunile unei pete strălucitoare care acoperă universul, iar procesul acesta, expansiunea… asta-i o parte din ce simţi.

Actul al treilea – Postludiul: Întoarcerea

LA ECHILIBRU

După orgasm, urmează etapa remisiunii, o întoarcere

la calm şi la starea anterioară excitării. În această fază, între bărbaţi şi femei sunt diferenţe de domeniul evidenţei, cei dintâi pierzându-şi rapid erecţia şi intrând în ceea ce se cheamă perioada refractară, intervalul temporal ce trebuie să se consume până când bărbatul poate obţine din nou o erecţie.

În cazul femeilor, e necesar mai mult timp pentru ca organele genitale să-şi revină la starea normală – între cel puţin cinci şi zece minute. Organele lor genitale nu devin hipersensibile (excepţie făcând capul datoral) şi femeile nu trec prin perioada refractară – cu puţină stimulare, multe dintre ele sunt gata să înceapă întregul proces din nou.

Diferenţa dintre felul cum experimentează etapa remisiunii femeile şi bărbaţii este numită „distanţă de cuibărire”: în această etapă, femeile vor mai multă interacţiune, pe când bărbaţii vor să se întoarcă pe cealaltă parte şi să doarmă. Deşi există o vastă literatură despre „insensibilitatea” bărbaţilor sau despre „insistenţele” femeilor în această chestiune, ar fi mult mai bine dacă s-ar înţelege că distanţa de cuibărire este, în bună măsură, rezultanta datelor biologice (bărbaţii cad laţi imediat după actul sexual, în schimb femeile se liniştesc încetişor), aşa că nu analizaţi prea mult lucrurile astea, nici nu vă supăraţi ori certaţi din pricina lor. Vă puteţi în schimb respecta diferenţele şi puteţi face compromisuri: tu poţi adormi *şi dacă* o ţii pe ea în braţe.

Iată deci în esenţă despre ce-i vorba: procesul narativ al excitării. Deşi structura acestuia este universală, fiecare poveste e unică. Modul în care se derulează ea depinde întru totul de personajele implicate. Uneori povestea se desfăşoară în câteva minute, alteori, durează ore întregi. În *Poetica*, singura regulă este că acţiunea trebuie să se petreacă „într-o manieră neîntreruptă” şi să aibă loc în mai puţin de 24 de ore. Cum observa Aristotel: „Fiinţă sau lucru de orice fel, alcătuit din părţi, frumosul, ca să-şi merite numele, trebuie nu numai să-şi aibă părţile în

rânduială, dar să fie şi înzestrat cu o anumită mărime. Într-adevăr, frumosul stă în mărime şi ordine…”[16]

Mie-mi sună bine.

16

Mireasmă şi simţire[17]

Poate că, mai mult decât oricare altă expresie a sexualităţii, cunilingusul este victima sindromului „Da, darw: DA, bărbaţii şi femeile par să se bucure deopotrivă să-l ofere şi respectiv să-l primească, DAR, din câte se pare, nu fără rezerve. În *Raportul Hite despre sexualitatea masculină*, se observa că aproape jumătate dintre bărbaţii care spun că se bucură să facă cunilingus sunt nu puţin preocupaţi de probleme privitoare la curăţenie şi igienă. Strâns legate de aceste preocupări sunt şi comentariile lor despre mirosul urât al organelor genitale feminine. Un procent mai mic de bărbaţi nu împărtăşesc aceste preocupări, iar un procent şi mai mic de fani pasionaţi susţin că adoră gustul şi mirosul acestora. Dar astfel de entuziaşti reprezintă o minoritate.

Rareori se găseşte câte un bărbat care să împărtăşească ardoarea neclintită a lui Napoleon pentru savurarea unei *cassolette* (cuvânt francez ce desemnează cutia unui parfum şi e folosit în mod colocvial pentru descrierea miresmei unice a unei femei; compoziţia totală a efluviilor ei; semnătura ei aromatică) şi să exulte, fără prejudecăţi, învăluit de emisiile puternice de feromoni.

„Nu te spăla, vin acasă!” (Napoleon către Joséphine, întorcându-se la Paris de pe front)

Şi-atunci cum rămâne cu toate femeile care, fie pentru că sunt bombardate cu mesaje media ce accentuează importanţa „prospeţimii” feminine, fie pentru că sunt sictirite de glumele cu „mirosul de peşte” sau pur

16 Aristotel, op.citp. 75 («./.).

17 Joc de cuvinte intraductibil, pornind de la titlul romanului lui Jane Austen Sense and Sensibility (.Raţiune şi simţire), bazat pe paronimia dintre sense (raţiune) şi scent (mireasmă, aromă) (n.t.).

şi simplu nefamiliarizate cu propriile lor organe genitale, împărtăşesc aceste preocupări şi îşi privesc propriul corp cu frică, ruşine sau chiar cu dispreţ? Astfel, cunilincţia, prin eliminarea distanţei şi prin intimitatea de neevitat cu organele genitale, devine adesea paratrăsnetul asupra căruia se dezlănţuie frustrările.

Se face prea multă zarvă şi hărmălaie în legătură cu igiena, când, de fapt, organele genitale ale femeii formează un sistem ce se curăţă singur – *e mai igienic decât multe alte părţi ale corpului*, *inclusiv* decât *gura*. Unul dintre motivele pentru care organele genitale ale femeilor sunt deseori lubrifiate, chiar şi atunci când nu sunt excitate, este acela că secreţiile sunt un element al modului natural în care vaginul elimină bacteriile. Cum scrie Natalie Angier, autoare de texte ştiinţifice: „Vaginul este propriul său ecosistem, peisaj pentru o simbioză nerecunoscută şi al vigorii acre. Sigur, percepţia tradiţională despre vagin zice: «Acolo jos e o mlaştină!», dar, dacă i-am spune bazin mareic, ar fi mai exact: acvatic, stabil şi totuşi într-un flux perpetuu”.

În miezul acestui ecosistem se află un proces sofisticat de simbioză, în care bacterii sănătoase fac prevenţie şi protejează împotriva celor nesănătoase. S-a spus că organele genitale sunt la fel de curate ca o cutie de iaurt proaspăt, iar această comparaţie se face adesea pentru că tipul de bacterii prezente în iaurt, lactobacilii, se găsesc şi în secreţiile vaginale ale femeilor. De fapt, dacă simbioza aceasta e periclitată şi bacteriile nesănătoase, anaerobe câştigă teren, atunci, adesea, prin consumul de iaurt se poate stopa infecţia şi restaura echilibrul.

Dacă regiunea genitală degajă un miros urât, primul lucru la care trebuie să fie atente femeile este igiena personală. Asemenea bărbaţilor, femeile transpiră acolo, jos, dar, cel mai adesea, un duş, o baie sau, cum ar spune francezii, chiar şi numai o „clătire a savarinei” (rapida împrospătare a subsuorilor şi a regiunii genitale) ajută de obicei la eliminarea oricărui miros nedorit. Mai târziu, în

partea a doua, vom discuta despre felul cum putem erotiza mai mult aceste activităţi şi transforma igiena în parte integrantă a procesului de excitare.

Dacă însă, deşi s-a făcut igiena personală, tot mai persistă un miros descurajant, probabil e momentul pentru o vizită la medic: partenera ta s-ar putea să sufere de o infecţie, o vaginită bacteriană, caz în care lipsa lactobacililor produce un dezechilibru ce permite acumularea bacteriilor anaerobe. Aceasta este situaţia în care, după Natalie Angier, survine comparaţia cu peştele, căci microbii produc trimetilamină, substanţa ce conferă mirosul specific peştilor prinşi de o zi.

Gertrude Stein, ea însăşi cunilingvistă, s-ar putea să se fi înşelat: un trandafir e un trandafir, dar *nu întotdeauna* e un trandafir[18]. Unele femei se nasc cu dezechilibre şi pot manifesta predispoziţie pentru vaginită şi pentru mirosuri puternice. Pe lângă consumul de iaurt, echilibrul poate fi restabilit şi prin tratamentele cu antibiotice.

Fiecare femeie are mirosul şi gustul ei proprii. Unele sunt mai dulci decât altele, unele sunt ceva mai înţepătoare la gust şi la miros, altele sunt mai neutre şi mai greu de definit. Câteodată, diferenţele sunt subtile, alteori, sunt izbitoare. Ba nici măcar aceeaşi femeie nu va mirosi mereu la fel şi nu va avea tot timpul acelaşi gust. Există mulţi factori care afectează mirosul şi gustul. Printre ei, alimentaţia, deficienţele de vitamine, tratamentele medicamentoase, ciclul (unele femei produc secreţii vaginale ce conţin compuşi numiţi lanţuri acide alifatice, care pot cauza modificarea mirosului în funcţie de etapa ciclului menstrual), infecţiile, hidratarea, consumul de alcool, droguri şi tutun. Sexul neprotejat poate de asemenea influenţa mirosul unei femei, din cauză că sperma, fiind foarte alcalină, creşte nivelul pH-ului în ecosistemul vaginal.

18 Aluzie la un vers celebru al scriitoarei americane Gertrude Stein (1874-1946): „A rose is a rose is a rose“, din poemul Sacred Emily, apărut în volumul Geography and Plays (1922). Autorul face aluzie şi la faptul că Stein a fost lesbiană (;n.t.).

Când vine vorba despre gust şi miros sau despre preocupările generale legate de igienă, păzeşte-te de neliniştea pe care o poate crea un exces de „horrormoni”[19]. E contagioasă, de nu cumva de-a dreptul virală. Află că un vagin sănătos e un vagin curat. Nu lăsa neliniştea să te târască într-un cerc vicios; mai bine încearcă să transformi acea energie nervoasă în entuziasm. Bucură-te şi savurează *cassoletta* ei unică – iată o idee pentru care merită să ridicăm paharele şi să ţinem un toast!

O întrebare despre mireasmă întrebare. După cinci ani de monogamie în care am fost dedicaţi unul altuia, în timpul şi după absolvirea facultăţii, prietena mea şi cu mine am luat decizia să ne despărţim ca să ne întâlnim şi cu alţi oameni. Înainte de despărţire, n-am avut niciodată vreo problemă cu mirosul ei atunci când plonjam acolo jos; să fiu cinstit, nici n-am băgat de seamă că există un miros. Dar mai apoi, după şapte luni, ne-am reunit şi am observat o diferenţă sensibilă. Era mai… înţepătoare, în cele din urmă, mirosul ei a revenit la normal, dar ce s-a întâmplat? Oare să fi avut o infecţie?

Răspuns. Scriitoarea Natalie Angier susţine că o femeie poate contracta o vaginită (infecţie ce influenţează mirosul ei) prin angajarea într-o partidă de sex neprotejat. După cum s-a dovedit, sperma e foarte alcalină, mai alcalină decât orice alt fluid corporal. Când, în timpul unui act sexual neprotejat, este introdusă în vagin, cauzează creşterea nivelului general al pH-ului de acolo şi, pentru scurt timp, permite bacteriilor nesănătoase să câştige teren.

De obicei, corpul scade rapid nivelul până la normal, mai ales când recunoaşte sperma, adică în cazurile în care cei doi parteneri sunt dedicaţi unul altuia şi monogami. Dar, dacă o femeie face sex neprotejat cu unul sau mai

19 Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe omofonia aproximativă dintre (fe-
romon) şi creaţia lexicală fearomone (care ar putea însemna „feromon al fricii“) (n.t).

mulţi parteneri noi, e posibil ca organismul să nu poată restabili echilibrul pe cât de repede cu putinţă, din cauza unor factori imunologici.

Astfel că, într-un anumit sens, mirosul poate indica promiscuitate şi probabil de aceea în Kāma Sūtra femeile licenţioase sunt descrise ca mirosind a peşte.

„De fapt, ideea de a lega femeile de vin nu e una rea, căci aciditatea vaginului sănătos e doar cu puţin mai ridicată decât aceea a unui vin roşu. Acesta e vaginul care cântă, acesta e vaginul cu buchet…” (Natalie Angier)

Sănătate!

17

Am parcurs un drum lung…

În America, sexul oral, în special cunilingusul, a străbătut un drum foarte, foarte lung.

Prin anii 1920, se credea că sexul oral (cunoscut atunci şi cu numele de „sărutul genital”) e o activitate mai potrivită pentru alcovul marital şi era considerat un gest special, o expresie suplimentară a intimităţii, fără a fi cu necesitate o parte regulată a practicilor sexuale de cuplu. În mod cert, nu era o activitate de rutină şi se credea îndeobşte că apare după ce cuplul a avut deja contacte sexuale genitale într-o relaţie stabilă.

Cam asta-i treaba cu nebunii ani douăzeci. Par să fi fost mai degrabă preabunii ani douăzeci.

Atitudinile au început să se relaxeze puţin prin anii 1940 şi 1950, studiile arătând că sexul oral începea să fie mai răspândit şi mai bine cunoscut drept o tehnică satisfăcătoare mai ales pentru femei. Chiar şi aşa, în *Raportul Kinsey* din 1953, numai 3% dintre tinerele încă virgine au raportat că li s-a făcut cunilingus cel puţin o dată. Procentajul era substanţial mai mare printre femeile căsătorite.

În timpul revoluţiei sexuale din anii 1960 şi 1970, sexul oral a evoluat până la a deveni o practică acceptabilă pentru *toate* cuplurile, fie că erau căsătorite sau nu. A devenit popular mai ales în campusurile universitare şi

poate că de aceea, în prezent, conform autorilor studiului *Sex în America*: *A Definitive Survey* (*Sexul în America*: *Cercetare finală*), „de două ori mai multe femei care au frecventat o facultate au făcut sau li s-a făcut cunilingus în comparaţie cu cele care n-au terminat liceul şi de două ori mai multe femei cu educaţie superioară au făcut sau li s-a făcut cunilingus ultima dată când au făcut sexw. Iată deci binefacerile educaţiei superioare.

În timp ce media bărbaţilor cărora li s-a oferit sex oral a atins vârful şi s-a stabilizat în anii 1960, se pare că femeile şi-au petrecut restul secolului XX încercând să-i prindă pe aceştia din urmă, cu procente care-au crescut constant de la an la an. Azi, cunilingusul e considerat o parte importantă a procesului excitării, femeile instruite şi încrezătoare din punct de vedere sexual insistând pentru *quid pro quo* – ele oferă în funcţie decât primesc. „Dacă a existat vreo schimbare esenţială de scenariu în raportul sexual dintre bărbaţi şi femei, aceasta este creşterea procentajului şi a frecvenţei felaţiei şi cunilingusului”. (*Sexul în America*).

De la conservatoare la liberale, femei de toate orientările se bucură de cunilingus. Examinând moravurile sexuale contemporane, în 1994, autorii publicaţiei *Sex în America Survey* (*Sexul în America: sondaj*) – bazat pe *National Health and Social Life Survey* (*Sondajul Sănătatea şi viaţa socială naţionale*) – şi-au grupat participanţii în trei categorii distincte: tradiţionalişti, relaţionişti şi plezirişti.

Tradiţionaliştii sunt acei indivizi care susţin că îşi călăuzesc înv *y*»

totdeauna comportamentul sexual în funcţie de credinţele religioase şi apreciază că a fi homosexual e un păcat; ei mai susţin şi că avortul ar trebui restricţionat şi nu acceptă sexul premarital, sexul la adolescenţi şi sexul extramarital.

Relaţioniştii cred că sexul nu trebuie restrâns la limitele căsniciei, ci trebuie să reprezinte componenta

oricărei relaţii de iubire.

Ei acceptă sexul premarital, dar nu sunt de acord cu infidelitatea sau cu sexul lipsit de dragoste.

În sfârşit, pleziriştii cred că sexul nu trebuie să aibă vreo legătură cu iubirea şi, în plus, se opun legilor care interzic vânzarea materialelor pornografice.

Având în vedere aceste categorii, 83, 6% dintre femeile cu atitudine pleziristă au trăit experienţa sexului oral în anul anterior, urmate fiind de 73, 9% dintre femeile relaţioniste şi de 55, 9% dintre femeile cu vederi tradiţionaliste.

Dacă ne uităm la cifre din perspectiva vârstei, 74, 7% dintre femeile cu vârste cuprinse între 18 şi 24 de ani au trăit experienţa sexului oral, în comparaţie cu 73, 7% dintre femeile cu vârste între 30 şi

34 de ani. Femeile şi bărbaţii cu vârste între 18 şi 39 de ani sunt mai

Înclinaţi să includă cunilingusul în vieţile lor sexuale, 22, 3 – 24, 2% raportând că au avut parte de sex oral în timpul ultimei experienţe sexuale. Prin comparaţie, în cazul femeilor cu vârsta cuprinsă între 40 şi 44 de ani, procentajul scade la 12, 6%. Aşadar, cu cât eşti mai tânăr, cu atât e mai probabil să fi avut experienţa cunilingusului şi să-l fi practicat mai devreme în viaţă.

Cum scria Nancy Friday despre cunilingus în cartea ei din 1991, *Women on Top* (*Femeile deasupra*): „Femeile au ajuns în sfârşit la maturitate. Acum, că l-au descoperit, nu se mai pot sătura de el”.

Dar, din câte se pare, nici bărbaţii. Din fericire, adoptarea cunilingusului ca parte regulată a activităţii sexuale nu e doar o funcţie a tinerelor femei care devin mai încrezătoare şi mai afirma – >

tive în demersurile lor pentru câştigarea unui teren de joacă egal, ci şi un indiciu al schimbării în atitudinile bărbaţilor.

Pe măsură ce devin mai sensibili la importanţa orgasmului feminin şi recunosc lipsa de viabilitate a copulaţiei genitale în atingerea lui, bărbaţii includ tot mai mult cunilingusul în repertoriul lor de tehnici sexuale. Cum observa revista *Glamour*; în numărul din 1997, intitulat „Veşti bune despre viaţa ta sexuală”: „Majoritatea bărbaţilor spun că se bucură să le facă femeilor sex orală, iar numeroase studii raportează că bărbaţii descriu practicarea sexului oral ca foarte atrăgătoare.

Dacă ţi se pare că toate astea sună prea bine ca să fie şi adevărate, ai dreptate…

18

Mănâncă frumos

O fi cunilingusul o activitate obişnuită, dar asta nu înseamnă că trebuie să-l tratezi ca pe-o obişnuinţă. Ia măsuri să-l faci parte a unor raporturi sexuale sigure. Dacă ai o parteneră nouă, comunicaţi deschis şi sincer. Fii pregătit să discuţi despre partenerele tale actuale, despre istoria ta sexuală, despre comportamentele riscante, despre starea sănătăţii tale sexuale, despre activităţile recente şi despre felul cum te raportezi la protecţie. Fii conştient că unele BTS (boli cu transmitere sexuală) sunt asimptomatice şi se pot dezvolta nedetectate. Aşa că, dacă te pomeneşti prins în fierbinţeala momentului, gândeşte-te bine înainte de a te angaja într-o partidă de cunilingus neprotejat. Indiferent de răsplată, nici cel mai scurt dintre acte nu e lipsit de riscuri.

Dacă eşti nesigur sau agitat, nu-ţi asuma riscul. Nu merită, iar dacă nu vrei să eviţi cu totul sexul oral, atunci cel puţin ia-ţi precauţii prin folosirea unor bariere precum barajul dentar (o fâşie subţire de latex care poate fi aplicată pe vulvă în timp ce faci sex oral), mănuşile de latex sau degetarele (foi separate de plastic pe care lucrătorii din restaurante le folosesc pentru a se proteja de tăieturi). Toate aceste accesorii pentru sexul sigur se găsesc de obicei în farmacii sau pot fi comandate de la magazinele de specialitate precum Good Vibrations sau din

catalogul Blowfish. Ca substitut, poate fi folosită chiar şi o folie de celofan, vezi doar să nu fie rezistent la microunde, pentru că nu e impermeabil la bacterii.

Chiar dacă vorbăria asta despre protecţie ţi se pare dezamăgitoare, există totuşi şi o latură pozitivă: în mod cert, se poate face sex oral şi fierbinte, şi protejat! mai târziu, vom avea o discuţie specială despre tehnici şi procedee în care se folosesc echipamente de protecţie fără a se diminua plăcerea sexului oral. Primul pas este să ştii de ce lucruri ai nevoie pentru protecţie, iar apoi cum să le foloseşti.

În timpul actului sexual, un prezervativ nu trebuie să se afle departe de locul faptei şi, în mod obişnuit, se poate introduce de către oricare dintre parteneri. Dar, dacă prezervativele sunt general acceptate, iar folosirea lor, predominantă, nu acelaşi lucru se poate spune despre barajele dentare şi despre accesoriile necesare pentru o partidă de sex oral protejată. În timp ce solicitarea de a folosi un prezervativ este procedura operativă standard, iar în zilele noastre o astfel de solicitare nu face pe nimeni să se gândească de două ori, utilizarea barajelor dentare atrage des atenţia şi poate fi percepută drept semnal al unui risc posibil, drept opusă jocului în siguranţă. Poate că asta se întâmplă din cauză că prezervativele îndeplinesc dubla funcţie de a preveni şi sarcinile nedorite, şi bolile cu transmisie sexuală, în timp ce barajele dentare nu le previn decât pe cele din urmă. Pe scurt, prezervativele întruchipează adesea atribute pozitive (atenţie şi preocupare pentru protecţie), pe când barajele dentare pot evoca doar percepţia negativă a riscului. Puţini sunt bărbaţii care să poarte în portmoneu ani de zile un baraj dentar, aşteptând prilejul să-l folosească, după cum la fel de puţine sunt şi femeile care vor insista să fie folosit.

Dar, în ciuda acestor discuţii despre precauţii şi protecţie, nu există substitut pentru contopirea neîngrădită a corpurilor noastre. Asemenea conectării a doua cabluri de curent pentru a crea un singur flux de

electricitate, limba ta apăsată pe vulva ei înseamnă conjugarea a mii de terminaţii nervoase, incendierea neuronilor, bâzâitul receptorilor, contopirea finală a corpului şi sufletului într-un curent ce creşte pulsul. Asemenea bucurii sunt, la urma urmei, trăite într-o relaţie bazată pe încredere şi dăruire reciprocă. Cum scria Sally Tisdale:

„În adâncurile pasiunii sexuale, pielea celuilalt are calitatea unei comori; secreţiile lumeşti pe care le produc corpurile noastre sunt mierea, mana, lumina. Să fii lipsit de fluidele celuilalt e un lucru îngrozitor; fluidele noastre sunt menite să se amestece, tânjim după această amestecare în acelaşi timp aşa de scandaloasă şi atât de pură”.

Ţine minte ce spunea dr. Confort în *Noua bucurie a sexului* referindu-se la sexul protejat: „Nu e cazul să ne panicăm ori să renunţăm la bucuria sexului, ci doar să ne luăm precauţii bine informate”.

19

Manifestul cunilingvist

„De la fiecare după posibilităţi, fiecăruia după nevoi”.

Manifestul comunist

„Ei – după posibilităţile tale, de la tine – după nevoile ei”.

Manifestul cunilingvist

Nimic nu se compară cu vorbele înflăcărate, atunci când trebuie să înalţi inimile şi minţile bărbaţilor. Pe măsură ce ne apropiem de Partea a doua, unde ne vom concentra asupra unor tehnici orale capabile să ne aducă succese, gândeşte-te la Partea întâi a acestei cărţi ca la un manifest, ca la o chemare la acţiune, care ne îndeamnă mai întâi de toate să:

Respectăm procesul excitării feminine

Amânăm propria satisfacţie în vederea plăcerii reciproce

Cunoaştem şi preţuim clitorisul în multiplele sale aspecte

Stimulăm adecvat clitorisul pe parcursul întregului proces al răspunsului sexual

Lepădăm cunoaşterea convenţională care exaltă penetrarea genitală ca apogeu al plăcerii sexuale

Ne curăţăm de stereotipuri, clişee şi prejudecăţi

Fim răbdători, respectuoşi, sensibili şi tandri

Adoptăm o abordare orientată spre plăcere, nu spre scopuri

Ne angajăm în fiecare act ca într-un proces unic de a dărui şi de a primi, de a cunoaşte şi de a învăţa

Ne oferim cu seriozitate, generozitate şi cu totul, chiar dacă relaţia respectivă e întâmplătoare şi trecătoare.

E mai uşor de spus decât de făcut. Chiar şi Karl Marx recunoştea că, pentru ca vorbele să se transforme în acţiuni, condiţiile preliminare trebuie să fie cu fermitate la locul lor. În revoluţia cunilingvistă, nu putem subestima insidioasele forţe ale fricii, ruşinii şi ignoranţei.

O femeie poate fi foarte bulversată când e vorba să primească mângâieri orale, iar experienţa ei poate fi încărcată de nelinişti. Cine poate şti cu siguranţă ce bagaj emoţional poartă cu sine? Nu lua nimic ca de la sine înţeles. În cunilingus există ceva de o absolută nuditate, o vulnerabilitate pe care trebuie să o respectăm şi să o onorăm. Partenera ta se expune vederii, mirosului, gustului şi observaţiei cât se poate de directe; permite explorarea unei părţi a corpului ei pe care poate că ea însăşi o consideră nefamiliară şi misterioasă. Poate crede că vulva ei e urâtă, că nu e întreţinută cum trebuie, că secreţiile ei sunt imprevizibile, mirositoare şi ciudate. Poate că va insista să faceţi dragoste pe întuneric, şi la propriu, şi la figurat.

Un cunilingvist trebuie să fie dedicat, stăruitor şi încrezător în hotărârea sa. Dacă partenera simte că el are câtuşi de puţine îndoieli, că e nesincer sau nerăbdător, atunci eforturile sale vor fi în zadar. Numai inspirând încredere o vei atrage într-o zonă mai adâncă şi mai instinctuală a sinelui ei, într-un tărâm unde poate să se

lepede de inhibiţii şi să cedeze umezelii calde şi mătăsoase a limbii tale.» >

În vederea acestui scop, cele Trei încredinţări ale Manifestului cunilingvist sună după cum urmează:

Să cobori în dedesubturile partenerei tale te excită *pe tine*\ îţi place la fel de mult pe cât îi place şi ei.

Nu-i nicio grabă; ea are la dispoziţie tot timpul din lume, iar tu vrei să savurezi fiecare moment.

Mireasma ei e ispititoare, gustul ei e puternic: toate emană din acelaşi miez frumos.

Transmite aceste trei încredinţări şi prin limbajul corporal, şi prin cel verbal; repetă-le iar şi iar, în toate modurile posibile; rosteşte-le, arată-le: întruchipează-le. Fii puternic şi fii înţelegător. Dacă are inhibiţii, frici, strecoară-te din vorbe printre ele. Croieşte-ţi propriul drum prin anxietăţi. Condu-o spre breşa ce-o va purta dincolo de ele. Fii unul dintre bărbaţii buni.

O limbă mică pentru bărbat, o limbă uriaşă pentru feminitate. Cunilingvişti din toate ţările, uniţi-vă! Revoluţia vine peste noi! *Vive la Vulva*!

Partea a doua Instrucţiuni de utilizare

„Iată un poem perfect: să trezeşti o dorinţă, să o hrăneşti, să o dezvolţi, să o sporeşti, să o stimulezi – şi să o satisfaci”. Balzac

20

O observaţie privitoare la procesul jocului

Aşa cum am spus şi în Partea I, în mod tradiţional, cunilingusul a fost considerat un aspect mai degrabă opţional al preludiului, decât un act sexual de sine stătător, care o poate conduce pe femeie prin întregul proces al răspunsului sexual.

Prin retrogradarea sexului oral (ca şi a altor activităţi importante, precum stimularea manuală a clitorisului) în domeniul preludiului, noi:

desconsiderăm importanţa activităţilor orientate spre plăcere;

limităm rolul acestora în procesul global al excitării

şi al răspunsului sexual;

promovăm penetrarea genitală ca ax central al experienţei sexuale. Astfel, deschidem o prăpastie între limbă şi clitoris – una peste care penisul nu poate arunca întotdeauna o punte.

În plus, declasarea cunilingusului între aspectele preludiului întăreşte ideea falsă că e mai bine ca limba să fie aplicată pe vulvă în etapele iniţiale ale răspunsului sexual, când de fapt adevărul stă pe dos: din cauza sensibilităţii sporite a clitorisului, e mai bine ca stimularea directă să fie abordată încet şi treptat şi e ideal să fie precedată de o diversitate de activităţi erotice.

Pe scurt, cunilingusul *nu* este preludiu, e *ludiuy* cea mai bună abordare pentru a aplica în mod consistent diverse metode de stimulare datorală, iar această abordare, asemenea penetrării genitale, necesită un prolog de activităţi erotice adecvat. Aşadar, în discuţia noastră despre tehnică, vom considera *dk preludiul* e alcătuit din acele activităţi care preced ludiulsublimul vals al limbii şi al clitorisului.

Cum observa Aristotel: „Mijlocul [este] ceea ce urmează după ceva şi e, la rându-i, urmat de altceva”. * În timp ce, pentru bărbaţi, împlinirea procesului de răspuns sexual coincide virtual cu explozia orgasmului, femeile, s-a demonstrat pe larg acest lucru, au nevoie, după atingerea climaxului, de o perioadă mai lungă pentru a reveni în starea de dinainte de excitare – şi de aici importanţa postludiului.

Aşadar, iată procesul jocului: preludiul, ludiul şi postludiul, înţelese ca alcătuind un întreg, sunt ingredientele unei măreţe dramaturgii sexuale.

E vremea să punem de-o reprezentaţie.

Aristotel, op. cit., p. 74 (*n.t.*).

21

Preludiul:

lexicon de termeni importanţi

„Un început prost duce la un sfârşit prost”.

Euripide

„Nu o luaţi pe scurtătură cu preţul clarităţii”.

Elemente de stil

Anticipare: Creează un intens sentiment de aşteptare. Chiar şi cu puţin faci multe: un apel telefonic fierbinte, pe şoptite, de la muncă, un murmur pe furiş la o cină în public, o atingere în treacăt pe ceafă. Cel mai mărunt gest poate încărca banalul cu energie erotică şi poate electriza ceea ce e ordinar.

Atenţie: Fii cu luare-aminte la nuanţele răspunsului sexual; nu-ţi pierde concentrarea şi nici nu lăsa procesul să-ţi scape. Fiecare moment decurge continuu din cel anterior, ca să creeze o experienţă fără cusur. Ţine minte ce spunea Aristotel: „Mai însemnată între ele e totuşi îmbinarea faptelor. Părţile [să fie] aşa fel îmbinate ca prin mutarea din loc a uneia, ori prin suprimarea ei, întregul tot să rezulte schimbat ori tulburat”.

Baie: Curăţenia e o parte importantă a oricărei întâlniri sexuale, mai ales când vine vorba despre cunilingus. Cea dintâi rezervă pe care o enunţă bărbaţii în privinţa lui este o oarecare greaţă faţă de igiena genitală. Aceasta poate reprezenta o sursă de nelinişte şi pentru femeile care se îngrijorează că partenerii lor ar putea fi circumspecţi faţă de ea. Include în preludiu un duş sau o baie împreună. Canalizează neliniştea într-un eveniment romantic.

Barbă: Dacă nu ai o barbă moale, întinsă pe toată faţa, poate ar trebui să te bărbiereşti, pentru că barba proaspăt crescută poate irita vulva, interiorul coapselor şi alte zone sensibile.

Comunicare: De-a lungul întregului proces, ţine deschise toate canalele de comunicare – atât cele fizice, cât şi cele verbale; întreţine un permanent ciclu de feedback între stimulare şi răspuns. Conform volumului *Sexul*: *Un ghid al bărbatului*: „Într-un sondaj al revistei *Redbook* efectuat pe 100.000 de femei căsătorite, cel mai

puternic indicator al satisfacţiei sexuale şi maritale a fost nominalizat a fi capacitatea lor de a-şi exprima simţămintele sexuale în faţa soţilor. Cu cât vorbeau mai mult între ei, cu atât îşi cotau mai bine vieţile sexuale, căsniciile şi, în genere, fericirea”. Să ştiţi amândoi ce merge şi ce nu merge. Fii pozitiv şi constructiv; *criticile*, *exprimate aspru*, *sunt cel mai adesea moartea sexului*.

Corp, al ei: Ţine minte că pielea e cel mai mare organ al nostru şi că tot corpul, din creştetul capului până în vârful degetului mic, este o unică şi imensă zonă erogenă. Acest fapt e adevărat mai ales în cazul femeilor, căci corpul femeiesc este de obicei mai mic decât al masculilor, astfel că acelaşi număr de nervi e răspândit pe o suprafaţă mai mică; aşadar, numărul receptorilor senzoriali este proporţional mai mare pe corpul femeilor. În al doilea rând, pielea femeii e în general mai subţire şi mai puţin păroasă decât a bărbatului, aşa încât senzaţiile sunt resimţite mai clar. Sexologii au observat că unele femei ating orgasmul chiar şi numai dacă le sunt mângâiate sprâncenele sau dacă le sunt sărutaţi lobii urechilor. Cum a scris odată Voltaire: „Iubirea e o pânză dată de Natură, dar brodată de imaginaţie”.

Degetele, stimulare cu: Odată ce ea e excitată – corpul ei fiind trezit şi sensibilizat de atenţiile tale –, stimularea manuală a vulvei se va dovedi a fi piesa de rezistenţă a preludiului; planifică alocarea unor intervale mari de timp pentru a găsi combinaţia potrivită de presiune, mişcare şi ritm.

Înainte să-ncepi, n-ar strica să-ţi hidratezi mâinile cu un lubrifiant (vezi *Lubrifiant artificial* pentru sugestiile care te vor ajuta să alegi unul potrivit), deşi, în acest moment, lubrifierea ei naturală ar trebui să aibă un flux constant. În plus, nu uita să-ţi tai unghiile, căci acestea pot irita regiunea genitală sau pot provoca mici zgârieturi şi tăieturi. Pentru instrucţiunile pas cu pas şi pentru ilustraţii despre cum să-ţi foloseşti degetele ca un virtuoz, vezi Anexele.)

Evitare: în timpul preludiului, evită contactul direct cu organele ei genitale pentru măcar 10 sau 15 minute. Stimulează alte părţi al corpului ei, lasă ocitocina să i-l cutreiere în întregime. Păstrează sărutul genital la urmă, căci cel dintâi sărut pe vulvă e pragul dintre preludiu şi ludiu.

(A) fantaza împreună: Deschideţi amândoi *o mie şi una de nopţi* şi includeţi în preludiu povestea de la pagina deschisă. Dacă nu eşti un povestitor înnăscut, încearcă să citeşti o poveste cu glas tare. Câteva recomandări de lectură din literatură: capodopera erotică a lui James Salter *A Sport and a Pastime* (*Sport şi răgaz*); culegerile de povestiri ale lui Anaïs Nin *Delta of Venus* (*Delta Venerei*) şi *Little Birds* (*Păsările*); romanele erotice din seria *Emanuelle* de Emanuelle Arsan şi *Story of O* (*Povestea lui O*) de Pauline Réage; saga sexuală a lui Harold Brodkey „Inocenţă” – unde găsiţi probabil cea mai sublimă descriere a unei sesiuni de cunilingus care s-a făcut vreodată; romanele lui Jerzy Kosiński *Passion Play* (*Joculpaşiunii*) şi *Cockpit* (*Carlinga*); *Under the Roofs of Paris* (*Sub streşinile Parisului*) şi *Quiet Days în Clichy* (*Zile liniştite la Clichy*) de Henry Miller; *My Secret Life* (*Viaţa mea secreta*) de Anonymous sau *Purul şi impurul* de Colette; antologia de fantezii realizată de Nancy Friday *Secret Garden* (*Grădina secretă*) – care e plină de fanteziile corespondente ale unor oameni obişnuiţi; poveştile din *Mammoth Book oferotica* (*Cartea-mamut a fanteziilor erotice*) sau una dintre multele antologii erotice editate de

Susie Bright. Pentru cei care au gustul poeziei, încercaţi *Florile răului* de Charles Baudelaire sau *Flesh Unlimited* (*Carne fără limite*) de Guillaume Apollinaire[20].

20 O bună parte dintre titlurile menţionate sunt traduse şi în limba română. Volumul în limba engleză Flesh Unlimited cuprinde două romane ale lui Apollinaire, ambele traduse şi în româneşte: Cele unsprezece mii de vergi-ne-bune (Editura Dacia, 2002) şi Amorurile unui prinţ (Editura Paralela 45, 2006), dar şi un roman al lui Louis Aragon, intitulat Le Con d'Irene (n.t.).

Iar pentru cei cărora le plac benzile desenate (dintre cele perverse, vreau să zic), încercaţi lucrările incandescente ale scriitorului şi ilustratorului Eric Stanton, care s-a specializat în fantezii despre dominaţia feminină.

(A) fantaza separat: Ţine minte că unele fantezii le împărtăşim în gura mare, dar pe altele le păstrăm pentru noi înşine. Respectaţi-vă unul altuia intimitatea şi nu te simţi ameninţat de fanteziile ei. Conform autorilor volumului *Sexul*: *Un ghid al bărbatului*, cercetările arată că aproximativ 85% dintre bărbaţi, dar şi dintre femei au fantezii sexuale în timpul copulaţiei cel puţin o parte din timp. Autorii continuă prin a cita un studiu al lui Harold Leitenberg, care concluzionează că indivizii care fantazează în timpul actului sexual ating un nivel de satisfacţie sexuală mai înalt şi au mai puţine probleme sexuale în relaţia lor – chiar şi dacă persoana devenită subiect al fanteziilor lor este alta decât cea cu care au o relaţie.

„Uneori mi se pare că e mai greu să vorbesc despre fanteziile mele decât despre activităţile sexuale curente. Ceea ce fac din punct de vedere sexual e produsul multor factori, nu toţi motivaţi sexual. Dar ceea ce-mi imaginez că fac e pur – pur în sensul că imaginea vine cu totul din interior, din solul subconştientului. Tărâmul fanteziei este tărâmul a ceea nu e făcut, ci dorit". (Tisdale)

Fantezii: Atât de puternică e forţa imaginaţiei, încât unele femei sunt în stare să ajungă la orgasm numai din fantezii, fără cea mai mică stimulare fizică. Există studii care arată că bărbaţii şi femeile au

7 7

fantezii diferite. În general, femeile înclină să elaboreze fantezii mai situaţionale şi mai narative, în timp ce ale bărbaţilor tind să se concentreze pe anumite elemente fizice şi vizuale ale practicilor sexuale.

În ceea ce priveşte subiectele fanteziilor, unele sunt comune şi bărbaţilor, şi femeilor, printre ele numărându-se, din multe altele: sex cu mai mulţi parteneri, scene de

masochism lejer, stimulare anală, infidelitate, voyeurism şi sex în spaţii publice.

Fantezie vs. realitate: Observă diferenţa dintre a împărtăşi o fantezie şi a o pune în practică. Prima e inofensivă şi exploratorie, cea din urmă poate conduce adesea la consecinţe neprevăzute, dacă acestea nu sunt discutate şi bine înţelese de toţi cei implicaţi. Faptul e cu atât mai adevărat atunci când o fantezie este scoasă din alcov. Actele sexuale de care avem parte în vieţile noastre – preacunoscute, repetitive – sunt de obicei foarte diferite de cele pe care le avem în fanteziile noastre – exagerate, blasfematoare – şi poate că exact asta e miza celor din urmă. Gândeşte-te de două ori înainte să scoţi fanteziile din alcov şi află că o viaţă interioară bogată contribuie la o viaţă exterioară sănătoasă şi fericită. Cum comenta unul dintre intervievaţii mei: „Chiar de-aş vrea să-mi trăiesc fanteziile, ar fi imposibil. Am nevoie de o maşină a timpului şi de o navă spaţială”.

Felaţie: Una dintre cele mai mari surse de plăcere ale partenerei va fi aceea de a-ţi face ţie plăcere, iar pentru ea nu există mod mai plăcut de-a face acest lucru decât oferindu-ţi nişte atenţii generoase şi orale. Atâta că nu trebuie să te laşi luat de val. Numeroase sonda

je arată că bărbaţii se bucură de felaţie la fel de mult, dacă nu chiar mai mult, ca de copulaţie, iar acesta e cel mai uşor mod prin care o femeie poate stimula un bărbat până ajunge la orgasm. Dar, dacă ţi-o ia în cioc, nu înseamnă că-ţi permite să ejaculezi. Cum scrie dr. Confort în *Noua bucurie a sex*ului. „Un număr foarte mic de bărbaţi nu rezistă nici chiar la cel mai scurt sărut genital şi ejaculează imediat”. Aşadar, dacă felaţia e ceva ce-ţi place şi trebuie să ţi se facă, atunci ia o „mică gustare” în timpul preludiului şi fă cererea de mai multă atenţie după ludiu.

Lenjerie: Evaluează-o înainte să-ncepi să rupi, sfâşii, răvăşeşti. Spre deosebire de bărbaţi, a căror capacitate creativă în departamentul selectării lenjeriei rareori trece dincolo de alegerea între boxeri şi chiloţi, femeile consumă

deseori resurse considerabile – fizice, creatoare, financiare – ca să-şi diversifice acest sector. Cum comenta una dintre femeile pe care le-am intervievat: „Da cine naiba se crede? Conan Barbarul? Mi-a sfâşiat chiloţeii cu dinţii. S-avem pardon, dar erau marca La Perla, m-au costat cincizeci de dolari!”

Limbă: „Toată distracţia stă în felul cum zici o chestie”, scria poetul Robert Frost, iar acest lucru nici că poate fi mai adevărat atunci când se referă la jocul sexual. Conform unui sondaj publicat în revista *Metis Fitness*, peste 90% dintre bărbaţi se excită dacă partenerele lor le vorbesc murdar în aşternut. Aşa că, dacă ai tendinţa de a fi tăcut în pat, dezleagă-ţi limba şi verbalizează-ţi simţămintele erotice.

Dar alege-ţi cuvintele cu înţelepciune şi ţine minte ce spunea Mark Twain în privinţa asta: „Diferenţa dintre cuvântul potrivit şi cuvântul aproape potrivit este la fel ca diferenţa dintre trăsnet şi paratrăsnet.”[21] Acelaşi lucru e adevărat despre excizare şi excitare, aşa că fii atent ca vorbele alese să aibă cel din urmă, nu cel dintâi efect.

Când cauţi cuvintele potrivite, ţine minte ce au de spus autorii volumului *Elemente de stih* „Toţi scriitorii, prin felul în care folosesc limba, dezvăluie ceva din spiritul lor, din obiceiurile lor, din capacităţile şi din cărările bătătorite de ei”.

Lubrifiant artificial: Un vechi proverb malgaş zice aşa: „Iubirea ta să fie ca ploaia deasă: să vină alene, dar să umfle râul”. Însă, dacă partenera ta nu se lubrifiază consistent sau dacă o face doar uşor sau deloc, n-o lua personal. În sondajul din 1994 *Sexul în America*, 20% dintre femei s-au plâns că au probleme cu lubrifierea atunci când se angajează în activităţi sexuale.

---

21 Joc de cuvinte intraductibil în original, între lightning (fulger) şi lightning bug (licurici). Aforismul lui Twain e extras din volumul editat de George Bainton, The Art of Authorship (Arta scriitoricească), publicat în 1890 şi care adună la un loc amintiri, metode de lucru şi sfaturi pentru tineri scriitori ale mai multor autori consacraţi americani de la sfârşitul secolului al XIX-lea (n.t.).

În ceea ce priveşte cunilingusul, lubrifiantul artificial nu este nici important, nici indispensabil ca în timpul copulaţiei genitale. Aşa cum observa dr. Confort în *Noua bucurie a sexului*: „Cel mai bun lubrifiant sexual este saliva”, or, în timpul cunilincţiei, salivă se găseşte din abundenţă. Însă chiar şi gura se usucă uneori, aşa că nu strică să ai la îndemână vreun lubrifiant pe bază de apă.

Când alegi un lubrifiant, citeşte-i cu atenţie ingredientele şi nu te atinge de cele pe bază de ulei sau de cele care conţin chimicale precum nonoxino1 – 9 – un spermicid foarte răspândit şi cu un gust groaznic, care poate provoca arsuri ce conduc la infecţii. Şi nu te atinge nici de geluri, precum K-Y, care sunt unsuroase şi grele. Mai bine alege un produs pe bază de apă şi cu puţine ingrediente. Astroglide e unul dintre cele mai căutate şi şi-a câştigat o reputaţie pe măsura sloganului său publicitar: „Doar natura e mai bună”. Variantele sunt însă nenumărate, aşa că bucură-te de procesul alegerii.

Lumânări: Bărbaţii şi femeile au atitudini diferite faţă de practica de a face dragoste cu lumina aprinsă. Ca şi Hemingway, bărbaţii se bucură adesea de „un loc curat şi bine luminat”[22] în care să-şi pună în faptă şi să-şi observe meşteşugul, pe când femeile preferă mai adesea adăpostul întunericului. Fă un compromis şi aprinde câteva lumânări.

Masarea labei piciorului: Aflat printre cele mai subestimate şi mai puţin utilizate forme de stimulare erotică, un bun şi viguros masaj al labei piciorului face ca sângele să fie alimentat din belşug cu endorfine şi să energizeze întreg corpul. Nu-ţi face probleme că nu eşti un masor profesionist, e suficient să aplici contacte insistente pe labele picioarelor, masându-le când pe una, când pe alta una, cu ambele mâini. Lucrează pe toată suprafaţa labei: pe talpă, pe gleznă, pe oul piciorului şi pe încheieturile degetelor, înainte să treci la cealaltă. Ia-ţi libertatea de a-i

22 A Clean, Well-lighted Place e titlul unei povestiri a scriitorului american Ernest Hemingway. Pentru versiunea în limba română, vezi Zăpezile de pe Kilimanjaro si alte povestiri, Editura Polirom, 2007 (n.t.).

săruta degetele. Unele femei nu vor fi în stare să suporte nici măcar un sărut, altele însă vor urca pe culmile plăcerii.

Masturbare: Sexologii Masters şi Johnson şi-au cules multe dintre informaţiile lor despre răspunsul sexual feminin urmărind femei care se masturbau. Ia seama: au observat repetat că femeile îşi concentrau stimularea manuală asupra capului datoral şi asupra vergelei, asupra muntelui pubian şi asupra labiilor interioare şi exterioare. Dată fiind sensibilitatea sporită a capului, multe femei îl stimulau doar când ajungeau în culmea excitării şi evitau să-l atingă direct imediat după orgasm. Dr. Kinsey a descoperit că 95% dintre femeile pe care le-a studiat aveau orgasm mult mai des prin masturbare decât prin penetrare genitală. Această observaţie a fost coroborată de Masters şi Johnson, care au aflat că 90% dintre femei erau capabile să experimenteze un orgasm prin masturbare.

Deşi Masters şi Johnson au observat nişte similarităţi în felul cum se masturbează femeile, tot ei au atras atenţia asupra faptului că nu există două femei care să se masturbeze exact la fel.

Masturbare reciprocă: Nu numai de dragul ochilor ei, ci şi ca oportunitate de a observa modul unic în care o femeie se poate aduce pe sine în mod repetat la climax – un lucru care în mod cert merită studiat. Ţine minte însă: deşi e o experienţă comună şi împărtăşită, masturbarea continuă să fie, chiar şi-n ziua de azi, aproape un tabu. În cartea sa *Solitary Sex*: *A Cultural History of Masturbation* (*Sex solitar*: *o istorie culturală a masturbării*), Thomas Laqueur, profesor de istorie la Universitatea Berkeley din California, scrie: „În general, masturbarea este lucrul acela rarisim din discursul modern despre sexualitate: ceva ce e preferabil să rămână nespus, ceva atât de jenant, încât nu poate fi adus în discuţie decât în glumă”.

Dacă partenera nu s-a mai masturbat niciodată în faţa ta, creează o atmosferă de intimitate şi încredere. Şi mai important însă, fă-i cunoscut că e ceva ce vrei ca ea să

facă pentru că te excită şi pentru că doreşti să afli mai multe despre felul cum poţi să-i produci plăcere.

Indiferent de obstacole, când vă va fi uşor să împărtăşiţi unul cu celălalt actul masturbării, viaţa sexuală vi se va îmbunătăţi. Masturbarea nu numai că va fi un stimulent erotic, dar va servi şi ca plan alternativ pentru momentele când, dintr-un motiv sau altul, activităţile sexuale nu-i procură femeii orgasmul şi trebuie să-şi ia soarta în propriile mâini.

Muzică: Folosiţi-o ca să îmbunătăţiţi atmosfera, nu ca s-o faceţi praf. Caută melodii care să vă scufunde pe amândoi într-o adâncă acalmie, în care nu mai aveţi reţineri – melodii ce v-ar putea ajuta să vă sincronizaţi până obţineţi un sentiment complementar al ritmului şi-al cadenţei. O alegere bună poate stimula simţurile, pe când una proastă le poate inhiba. Una dintre intervievatele mele spune că, în timpul actului sexual, îi place să pună *Bolero*-ul lui Ravel, pentru că acesta „surprinde şi stimulează procesul excitării – felul în care se acumulează tensiunea lent şi repetitiv… îl determină subliminal pe prietenul meu să-şi domolească ritmul şi să aştepte până când totul converge într-un crescendo”. O altă femeie spune: „Poate să pară straniu, dar îmi place să ascult sunetele balenelor când un bărbat îmi face sex oral. Am tot felul de fantezii subacvatice bizare. Uneori, îmi imaginez chiar că sunt balena femelă şi că mă cheamă un mascul dotat cu penisul ăla de cât o fi? 15 metri”.

Orgasm multiplu: Adesea, o femeie va trăi un orgasm multiplu chiar în timpul preludiului, mai ales dacă i s-a aplicat eficient o stimulare amplă. Deşi toate femeile au capacitatea biologică înnăscută pentru orgasme multiple, nu toate le-au trăit şi multe ar putea să nu-şi cunoască acest potenţial. Dacă ea trăieşte experienţa unui astfel de orgasm în timpul preludiului, recurge, preţ de câteva minute, la o formă mai uşoară de stimulare, de exemplu sărut-o şi îmbrăţişează-o, înainte să treci la ludiu. Această schimbare a activităţii e importantă mai ales dacă

orgasmul ei a fost rezultatul stimulării manuale a clitorisului, pentru că glandul datoral este extrem de sensibil la atingeri după orgasm. Las-o să se calmeze, dar ţine-o încinsă, concentrându-ţi atenţia asupra altor părţi ale corpului ei. După un scurt răgaz, poţi să reiei stimularea directă a vulvei şi să te pregăteşti pentru următorul ei orgasm.

Păr pubian: Bărbaţilor le pasă de îngrijirea părului. Unii dintre ei îl adoră, nu se satură de el şi nu vor decât să-şi frece nasurile de el, ca să absoarbă întreaga mireasmă a femeii. Alţii preferă un coif de păr tuns scurt; iar alţii se bucură de coafura Mohawk ca o bandă subţire sau de pielea netedă şi cheală a unei vulve epilate – căreia chinezii îi spun „tigrul alb”. La urma urmei, e decizia ei. Ţine minte acest lucru şi respectă-i opţiunea. Unele femei vor să scape de bătaia de cap de a se ocupa de *încă un* aspect al felului cum arată, astfel că orice depăşeşte o tunsură medie le cauzează disconfort, mâncărimi şi poate chiar dureri.

Penetrare: Dacă cunilingusul e ludiul, atunci e posibil să gândim penetrarea genitală ca fiind un aspect al unei părţi din preludiu. În poziţia-standard a misionarului – tu deasupra, ea dedesubt –, foloseşte-ţi vârful penisului pentru penetrarea superficială a intrării vaginale. Lasă-ţi penisul să se odihnească în ea. (Dacă poziţia misionarului ţi se pare incomodă, atunci îngenunchează sau aşază-te în faţa vulvei ei.) Zăboveşte. Tândăleşte. Dă ocoluri. Rămâi aproape de intrare. Apasă-ţi degetul mare pe capul datoral şi freacă-l uşor dintr-o parte-ntr-alta în timp ce o pătrunzi cu împunsături scurte şi superficiale. Sau apasă vergeaua penisului tău pe clitorisul ei, iar apoi împinge delicat între faldurile labiilor fără să intri în ea. Sau ea poate să facă exerciţii Kegel (contractarea muşchilor pelvieni) în timp ce tu o penetrezi cât se poate de încet. Lasă-ţi timp destul ca să-i simţi muşchii pelvieni contractându-se pe penisul tău în timp ce-l retragi încetişor.

Respiraţie, a ei: Cei mai mulţi bărbaţi cred despre

umezeala vaginului că e cel mai bun indiciu în legătură cu nivelul de excitare al unei femei, însă, cu toate că există o corelaţie solidă între lubrifiere şi răspunsul sexual, ea ar putea să fie sau să nu fie umedă din motive care n-au nicio legătură cu nivelul ei de excitare sexuală. Pe măsură ce ea se excită tot mai tare, caută să observi proporţia schimbărilor respiraţiei ei şi întărirea muşchilor abdominali.

Respiraţie, urât mirositoare: În toată zarva asta despre igienă, nu uita de propria ta igienă, mai ales de cea orală, căci în gură sunt mai multe bacterii decât în vagin. În loc să-ţi speli dinţii, fapt ce-ar putea să-ţi cauzeze tăieturi şi dureri, sporind astfel riscul de a răspândi ori contracta BTS, clăteşte-ţi bine cavitatea bucală cu o apă de gură *medie* ca tărie. Din aceleaşi motive, renunţă şi la folosirea aţei dentare înainte de activităţile sexuale.

Restricţionări: din acelea care imobilizează. Restricţionarea iubitei/iubitului în timpul actului sexual este o fantezie populară, una care, spre deosebire de altele, se poate realiza cu uşurinţă şi, erotic vorbind, e gratificantă. Atunci când e abordată cu precauţie, ca o activitate jucăuşă şi vioaie, restricţionarea e amuzantă, un mod nevinovat de a pune în scenă roluri dominatoare şi de a exprima agresiuni sexuale sănătoase. În felul acesta, partenerei îi va fi stimulat tot corpul, permiţându-i să-şi încordeze muşchii mai intens decât atunci când nu e legată; în plus îi stimulează şi mintea, permiţându-i să se abandoneze plăcerii şi să se exprime în moduri care, în circumstanţe normale, ar face-o să se simtă ciudat ori să se ruşineze.

Sâni: Deşi există într-adevăr o bază biologică a conexiunii de plăcere între sâni şi vulvă în forma ocitocinei – o substanţă chimică ce intensifică sensibilitatea la atingere şi este eliberată în regiunea genitală când sunt stimulaţi sânii –, numeroase studii au arătat că, de fapt, contactul cu sânii îi stimulează mai mult pe *bărbaţi* decât pe femei. Într-un studiu Kinsey al răspunsului sexual

feminin, numai 11% dintre cele opt mii de femei participante la sondaj au spus că îşi mângâie sânii în timp ce se masturbează (în comparaţie cu 84% care îşi mângâie clitorisul sau labiile mici). Prin urmare, e rezonabil să spunem că, atunci când vine vorba de sâni, un element important al plăcerii ei este bucuria ta. Fiecare femeie e diferită în ceea ce priveşte sensibilitatea sânilor, aşa că rătăceşte pe calea tandreţii şi observă ce feedback primeşti. Cum spunea una dintre intervievatele autorului de faţă: „Savurează, nu suge, că nu eşti de alăptat!”

Sărut: Cum scria Shelley, poetul: „Sufletul întâlneşte alt suflet pe buzele celui iubit.”[23] Un sărut e asemănător contactului dintre două substanţe chimice: dacă există vreo reacţie, ambele se transformă. Un sărut e o expresie unică şi versatilă a sufletului. Un sărut poate fi jucăuş, răbdător sau sfios. Sau răvăşitor, ori apăsat, ori violent. Conform învăţăturilor tantrice, buza de sus a unei femei e considerată cea mai erogenă regiune a corpului ei, datorită unui nerv special prin care e legată de clitoris şi despre care se spune că direcţionează energia erotică. La fel ca în cazul limbajului, aproape că nu există emoţie care să nu poată fi exprimată printr-un sărut. Cunilingusul este pur şi simplu arta de a extinde limitele unui sărut până la dimensiunile unui act de dragoste complet.

Stil: Nu te da în spectacol. Cum scrie în *Elementele de stih* „începătorul ar trebui să abordeze stilul cu precauţie, înţelegând că acesta e o expresie a sinelui, şi ar trebui să întoarcă decis spatele tuturor artificiilor despre care îndeobşte se crede că denotă stil: toate manierismele, trucurile şi ornamentele. Apropierea de stil se face prin claritate, simplitate, ordine, sinceritate”.

E adevărat şi pentru experţi.

Timp: E nevoie de mult. Cum a scris Ovidiu: „Apogeul iubirii nu trebuie nicicând grăbit/ ci trebuie muncit încet, zăbovind pe drum.”[24]

---

23 Percy Bysshe Shelley, Prometeu descătuşat (n.t.).

24 Ovidiu, Arta iubirii, cartea a II-a, partea XIX {n.t).

22

Prezentarea ludiului

„Cuvinte potrivite la locul potrivit, iată adevărata definiţie a stilului”. Jonathan Swift

Deşi este imperativ ca procesul jocului să se desfăşoare lin de la început până la sfârşit, fără întreruperi, nu e mai puţin adevărat că, pentru discuţie, e folositor să spargem procesul în substaţie, mai ales că acest lucru ne-ar putea ajuta să lămurim ludiul – faza substanţială în care tensiunea sexuală se acumulează, culminează, iar apoi se eliberează prin orgasmul feminin.

Aşadar, vom discuta despre şase etape distincte ale ludiului, care sunt uşor de înţeles:

Etapa 1: în care facem tranziţia de la preludiu la ludiu prin aplicarea primului sărut datoral

Etapa 2: în care stabilim ritmul şi obişnuim clitorisul cu insistentele atenţii linguale

Etapa 3: în care continuăm să suplimentăm tensiunea, concentrându-ne energiile cu precădere pe capul datoral, şi să administrăm o stimulare manuală adecvată

Etapa 4: în care supralicităm procesul răspunsului sexual şi escaladăm nivelul ei de excitare prin stimularea interioară a „grupului datoral” în combinaţie cu cea a capului datoral

Etapa 5: preorgasmul, în care menţinem echilibrul optim între ritm şi presiune pe măsură ce ea se apropie de orgasm

Etapa 6: orgasmul, în care maximizăm numărul contracţiilor pelviene ale partenerei şi o ajutăm să realizeze întregul potenţial al climaxului

În termeni prescurtaţi, gândeşte-te la aceste etape ca la un proces simplu, ce cuprinde: primul sărut, stabilirea ritmului, acumularea tensiunii, escaladarea acţiunii, preorgasmul şi orgasmul.

În continuare, ne vom concentra atenţia asupra unei

discuţii mai amănunţite despre aceste şase substaţie ale ludiului, vom explora subiecte conexe ce apar pe tot parcursul procesului de răspuns sexual feminin şi vom clasifica o gamă de tehnici care dau fluenţă acţiunii.

Dar, înainte să facem orice altceva, hai să fim siguri că ne aflăm în poziţia corectă…

23

Forma derivă din funcţie: pe locuri înainte de a-i face sex oral unei femei, trebuie să fii sigur că te găseşti în poziţia care-ţi va permite performanţe maxime. Forma greşită este uneori diferenţa dintre succes şi eşec. Filmele porno vor să ne facă să credem că orice poziţie e corectă: în picioare rezemat de perete, pe tăblia mesei, atârnând din pat, atârnând de grindă – cu cât mai sălbatic, cu atât mai bine. Dar n-ar trebui să fie o surpriză pentru nimeni faptul că industria porno, care promovează titluri precum *Hannah Does Her Sisters*[25] (*Hannah şi-opune cu surorile ei*) sau *Titty Titty Bang Bang* (*Ţâţe ţâţe bum bum*), nu are nimic de-a face cu estetica exigentă a cineverite-ului.

Întâi şi întâi, un cunilingus expert trebuie să livrat dintr-o poziţie ce-i permite celui care-l face să aplice *confortabil* şi perseverent o presiune ritmică în timp, iar celei care-l primeşte să se relaxeze suficient încât să resimtă toate nuanţele excitării. Nu e deloc surprinzător că unul dintre multele motive pentru care bărbaţii spun că nu fac mai des cunilingus este disconfortul fizic – pe scurt, durerile provocate de poziţia incorectă. Aşadar, dacă atitudinea ta faţă de cunilingus este „Fără durere, nu-i plăcere”, lucrul, deşi de apreciat, e complet nenecesar.

Întâi, modul incorect

Există vreo câteva poziţii care, din păcate, deşi sunt mai potrivite pentru filmele porno decât pentru stimularea prelungită a clitorisului, au ajuns totuşi să fie larg răspândite în curentul cultural dominant. În cel mai bun caz, ele servesc ca înfloriturii picante pentru o şedinţă de

25 Adaptare parodică în cheie pornografică după filmul lui Woody Allen, Hannah and Her Sisters (1986) (n.t.).

cunilingus; în cel mai rău, pot submina grav întreaga experienţă. Printre aceste poziţii populare se află, printre altele: 69, SPFM (şezi pe faţa mea) şi în picioare la perete.

69

Dintre cele trei poziţii menţionate, 69, în care bărbatul şi femeia se satisfac simultan unul pe celălalt, e probabil cea mai răspândită şi în acelaşi timp cea mai problematică:

În poziţia 69, te angajezi să furnizezi stimulare având o orientare greşită. În loc să-i abordezi vulva dinspre sud (de jos în sus), tu vii dinspre nord (de sus în jos). Indiferent cine-ar fi deasupra, nu-ţi vei prea putea folosi mâinile şi-ţi va fi dificil să-ţi foloseşti limba astfel încât să-i stimulezi confortabil părţile majore ale clitorisului. Anka Radakovich, scriitoare şi autoare a unei rubrici despre sexualitate, spune despre această poziţie: „Să îndeplineşti chestiunile logistice legate de potrivirea gurilor pe orificii şi protuberanţe şi simultan să ajustezi ritmul e ca şi cum ai juca o partidă de Twister[26] dezbrăcat”.

Dacă oferi şi simultan primeşti, e puţin probabil să te poţi concentra pe aplicarea unei stimulări datorale măsurate şi echilibrate. Ba chiar există riscul să te laşi luat de val şi să-ţi pierzi controlul.

În sfârşit, această poziţie nu poate fi menţinută mult timp şi nici partenera ta nu se va putea relaxa complet ori concentra pe diferitele nuanţe ale excitării. Adevărul e că, atunci când vorbim despre sexul oral, cel mai bine este ca unul dintre parteneri să se concentreze să-l ofere, iar celălalt, să-l primească.

Pe scurt, 69 este un act excepţional. Asta nu înseamnă că nu e o poziţie excitantă sau că n-ar putea fi un mijloc convingător de-a o face pe ea să se bucure că-ţi produce plăcere, dar e mai bine ca asemenea bucurii să fie

---

26p iciorul drept şi cel stâng, mâna dreaptă şi cea stângă, care sunt subîmpărţite în cele patru culori ale rândurilor de pe planşă. Câştigătorul este cel care rămâne pe planşă, jucătorii fiind descalificaţi dacă ating planşa cu alte părţi ale corpului decât cele menţionate sau dacă se prăbuşesc pe ea (n.t).

experimentate în timpul preludiului, nu al ludiului.

Când faci 69 în timpul preludiului, fii atent să nu risipeşti cele mai bune mângâieri linguale, păstrează-le pentru ludiu. Primul sărut pe vulva ei ar trebui să-i taie suflarea; ai grijă să nu reduci din forţa anticipării. În schimb, sărută-i mai degrabă zonele dimprejurul vulvei, nu clitorisul. Foloseşte-ţi buzele în locul limbii. Sărut-o umed şi ronţăi-o – dar nu te atinge de capul datoral. Transformă poziţia asta într-una de forţă, foloseşte-o pentru a o ispiti spre culmile şi mai înalte ale plăcerii.

SPFM (Şezi pe faţa mea)

Acelaşi lucru se poate spune şi despre SPFM, o poziţie care-ţi asigură un acces mai bun la vulva ei decât 69, dar îţi restrânge semnificativ posibilitatea de a-ţi folosi mâinile şi degetele – e un compromis care nu-ţi aduce un câştig real. Aşezându-se pe faţa ta (cu genunchii de-o parte şi de alta a feţei), partenera e obligată să stea în poziţie verticală, tensionându-şi fără rost spatele şi picioarele. În această poziţie, e puţin probabil că ea va înainta prea mult în procesul răspunsului sexual; totuşi, poziţia poate să se dovedească foarte stimulatoare sexual, dându-i partenerei impresia dominării şi poate fi bună pentru niscai amuzament.

În picioare la perete în această poziţie, partenera stă literalmente rezemată de perete în timp ce tu eşti îngenuncheat în faţa ei. Deşi e improbabil că în această poziţie va ajunge la orgasm, totuşi având peretele ca sprijin, partenera poate parcurge cu uşurinţă mai multe etape ale excitării. În picioare la perete are toată pasiunea frustă a unei „scurte”, dar fără ejacularea masculină care adesea acompaniază versiunea genitală a acestei poziţii.

Toate aceste trei poziţii – 69, SPFM şi în picioare la perete – sunt folositoare prin aceea că asigură stimulare erotică şi deseori intensifică dramatismul momentului. De fapt, ajutându-te puţin şi de imaginaţie, nu există limite în ceea ce priveşte numărul de poziţii care pot fi închipuite şi puse la încercare – o carte găsită din întâmplare

recomandă chiar să-i faci sex oral partenerei în timp ce ea stă în cap cu picioarele încolăcite în jurul gâtului tău. Foloseşte aceste poziţii în preludiu pentru a accelera procesul excitării şi trecerea spre ludiu, dar nu le confunda cu acelea care-ţi permit o stimulare serioasă a clitorisului până la atingerea apogeului.

Atâta despre căile greşite…

Acum, despre modul corect

Corpul ei

Ea ar trebui să înceapă prin a se întinde pe spate, cu picioarele lejer desfăcute, dar nu foarte depărtate (cel mult 15 – 22 de centimetri) şi uşor îndoite din genunchi. Ca regulă, picioarele ei ar trebui să fie, întotdeauna, mai apropiate decât mai depărtate, căci îi este necesar întregul control asupra muşchilor pelvieni. Partenera ar trebui să se simtă absolut relaxată şi în largul ei, pentru a fi capabilă să se concentreze asupra plăcerii pe care o primeşte, fără să fie distrasă de orice altceva – fizic ori mental.

Fii atent la arcuirea spinării ei. O spun încă o dată, pornografia ne inculcă ideea că e firesc ca o femeie excitată să-şi arcuiască

spinarea în sus şi să-şi dea capul pe spate, astfel încât sânii şi gâtul ei să se îndrepte în sus şi spre exterior. Această poziţie, deşi excitantă, este aceea la care celebrul sexolog Wilhelm Reich se referea cu numele de „arcuirea isterică”. Nu numai că e extrem de nefirească, dar, în plus, întrerupe circulaţia sângelui în regiunea pelviană, îngreunează respiraţia şi inhibă procesul răspunsului sexual. Când o femeie este excitată şi se află într-o poziţie confortabilă, spinarea ei va fi dreaptă, fără arcuire, iar organele ei genitale, în loc să fie orientate în jos, vor fi uşor ridicate înspre gura ta – pe scurt, exact invers decât vedem în pornografie. Ca să o ajuţi să obţină această poziţie confortabilă şi firească, pune-i o pernă sau două sub ceafă şi umeri.

Plasarea unei perne sub fundul ei ajută circulaţia

sangvină în regiunea pelviană, dar îţi asigură şi un acces mai bun la zona genitală, astfel încât e mai uşor să vă lipiţi „buzele”, iar tensiunea din muşchii gâtului tău e redusă.

Corpul tău

E important să ai destul spaţiu ca să te poţi întinde şi să te aşezi confortabil – aşadar, poate că va trebui să o împingi în sus, spre capul patului. (Dacă sunteţi pe pardoseală, un alt loc excelent pentru o şedinţă de cunilingus, pentru că suprafaţa e rigidă şi plată, nu uita să întinzi sub parteneră ceva care s-o protejeze, un covoraş moale ori o cuvertură pluşată.)

Pune-ţi perne sub antebraţe şi poziţionează-ţi „mâna de lucru” cât mai confortabil şi cât mai aproape de vulva ei.

Aşază-te în poziţie verticală în prelungirea vaginului ei. În afara desfacerii lejere a picioarelor ei, corpurile voastre, privite în ansamblu, ar trebui să formeze o linie dreaptă.

Una peste alta, ar trebui să te simţi absolut comod indiferent de gama largă de mişcări pe care o faci: lingi pentru intervale mari de timp, îţi strecori mâinile sub fesele ei, îi ridici picioarele şi o împingi înainte şi înapoi, îi pui mâna pe pântec, îi răsuceşti corpul dintr-o parte în alta.

Dacă te lupţi cu o formă de disfuncţie sexuală, bunăoară cu ejacularea prematură sau cu disfuncţia erectilă (numită şi impotenţă), verifică Anexele, unde vei găsi descrieri ale unor poziţii corporale specifice, calibrate pentru a te ajuta să-ţi transformi slăbiciunile în puncte tari.

Capul tău

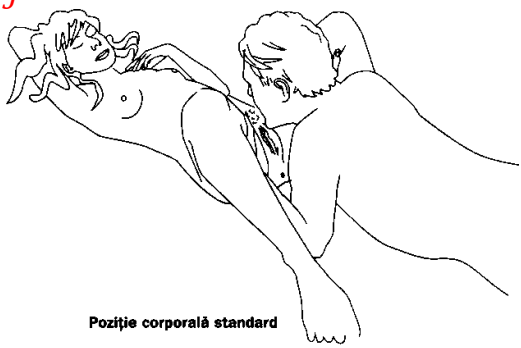
Nu degeaba a face sex oral se spune, argotic, „a pune botul la savarină”[27]. Cunilingusul implică mai mult decât faptul de a-ţi folosi limba. Nasul tău ar trebui să fie uşurel

27 Giving head, în original, expresie care se referă la sexul oral în genere, nu doar la cunilingus (n.t.).

îngropat în muntele pubian, iar buza ta de sus şi zona mustăţii – bine sprijinite de marginea frontală a osului ei pubian. Ar trebui să-ţi poţi folosi cu lejeritate buza de sus şi gingia pentru a aplica o presiune uşoară pe comisura anterioară, adică pe zona situată imediat deasupra capului datoral, unde se întâlnesc buzele exterioare ale vulvei.

În ceea ce priveşte limba ta, aceasta ar trebui să se sprijine lejer pe intrarea vaginală şi să acopere întreaga ei întindere, de sus până jos. Poziţia îţi permite să aplici o gamă întreagă de mişcări linguale: de la lingeri lungi şi viguroase, la zgâlţâiri insistente şi iuţi, de la ţinerea dreaptă a limbii, la aplicarea unei presiuni bine ţintite cu vârful ei.

j



Poziţie corporală standard

Poziţia capului

Una peste alta, ar trebui să fii complet conectat cu vulva ei; deasupra ei şi înfipt în ea: cu faţa, gura, nasul, gingiile, dinţii şi limba – căci pe toate le vei folosi într-un

fel sau altul. Dacă cineva ar vrea să filmeze evenimentul acesta, ar fi foarte puţine de văzut în afara cefei tale. Dacă totuşi s-ar vedea ceva, atunci sigur ar fi vreo câteva cadre cu limba ta fluturând.

Amândoi împreună

Nu te mulţumi decât cu confortul deplin şi accesul total. Vei şti că sunteţi amândoi în poziţia corectă dacă ea va putea privi cu uşurinţă în josul corpului ei, ca să te vadă la treabă, iar tu te vei putea uita în sus, fără să întrerupi cursul acţiunii, ca să o priveşti drept în ochi.

Când vine vorba despre cunilingus şi de poziţia corporală, ţine minte că forma derivă din funcţie. Mintea ta trebuie să fie concentrată la a-i oferi ei plăcere, iar corpul va urma firesc călăuzirea minţii.

Să recapitulăm

În acest capitol am discutat despre importanţa de a începe bine, dintr-o poziţie corectă. Nu uita că trebuie să te afli într-o poziţie comodă şi să fii relaxat. Evită poziţiile noi care-ţi limitează folosirea mâinilor şi a degetelor şi care, în plus, ar putea să întrerupă circulaţia sângelui în regiunea pelviană a partenerei, inhibând procesul răspunsului sexual. Găseşte poziţii care să vă permită să acţionaţi optim în rolurile de furnizor şi, respectiv, primitor.

24

O scurtă împrospătare a celor mai fierbinţi zece puncte din reţeaua clitoridiană întrucât ne îndreptăm spre ludiu, hai să revedem zonele reţelei clitoridiene care ne vor capta atenţia, precum şi cele mai potrivite tipuri de stimulare a lor. (Acesta e un excelent moment pentru a revedea diagramele reţelei clitoridiene din Partea I şi a le folosi ca referinţe.) Nu te lăsa copleşit de numeroasele părţi ale clitorisului. Aparent sunt prea multe de luat în calcul pentru început, dar, cu puţin efort, vei ajunge foarte, foarte departe. Crede-mă: când vom parcurge diversele tehnici, „geografia excitării” va deveni a doua ta natură şi vei şti să faci diferenţa între „fren” şi „comisura

anterioară” cât ai clipi. Fii mândru: faptul de a şti ce este şi unde se află în reţeaua datorală pur şi simplu te face premiantul clasei.

1. Glandul (vizibil). Cunoscut şi sub numele de cap sau coroană, iar colocvial – drept „clit”, „buton”, „mărgică” etc. – şi având mai mult de opt mii de terminaţii nervoase destinate plăcerii, glandul face adevărată zicala: „Lucrurile mari vin în pachete mici”. Glandul este atât de sensibil la stimulare, încât *gluga*, cunoscută şi sub numele de prepuţ, îl protejează în momentul de apogeu al stimulării. Atât capul datoral, cât şi gluga sa protectoare răspund la mângâierile ritmice ale limbii şi la presiunile mai ferme, odată ce partenera a intrat bine în procesul excitării.

2. Grupul clitoridian (ascuns). Include ceea ce în mod obişnuit se numeşte „punctul G”, dar să-i spui acestei zone sensibile punct înseamnă să o subapreciezi. Situată în partea superioară a peretelui vaginal – începând de la intrarea în vagin şi întinzându-se cale de vreo cinci centimetri şi în canalul parturient –, această zonă de ţesut spongios înconjoară uretra şi răspunde bine la presiuni ferme aplicate prin masaj digital. În loc să te concentrezi asupra găsirii unui punct, mai bine concentrează-te să stimulezi o zonă.

3. Mons pubis (extern), sau muntele pubian, e localizat chiar deasupra grupului datoral. Prin masarea muntelui pubian cu podul palmei, stimulezi grupul datoral aflat dedesubt. Gândeşte-te la grupul datoral ca la un strat nevăzut de terminaţii nervoase care e făcut sandviş între muntele pubian şi canalul vaginal – de aici şi posibilitatea să-l stimulezi şi de sus, şi de jos.

4. Comisura anterioară (externă). Zona mătăsoasă aflată chiar deasupra capului datoral şi a glugii protectoare conţine fibre nervoase şi acoperă vergeaua datorală (internă), o structură sensibilă asemănătoare unei funii care poate fi văzută iţindu-se din pielea comisurii anterioare atunci când e excitată. Asemenea capului datoral, comisura anterioară şi vergeaua răspund de la

primele mângâieri linguale, dar, odată excitate, solicită presiune mai fermă cu buza de sus şi gingia sau un masaj cu vârful degetului.

5. Frenul (extern) este zona aflată chiar sub capul datoral unde se întâlnesc părţile superioare ale labiilor mici (sau interne). Această zonă sensibilă răspunde deopotrivă la mângâieri linguale şi la presiuni ferme. Asemenea glandului şi comisurii anterioare, sau vergelei, frenul joacă un rol important în răspunsul sexual. De fapt, luate împreună, aceste trei părţi vizibile ale clitorisului sunt responsabile, în ce priveşte plăcerea, pentru partea leului.

O întrebare „sensibilă”.

Întrebare: „Prietena mea spune că nu-i place sexul oral pentru că e dureros. Cum poate fi dureros? I-am făcut sex oral o dată, dar acum nu mă mai lasă. Unde-am greşit?” (Steve, 32)

Răspuns: Poate că ai fost prea dur sau poate că te-ai străduit prea mult, fără să-ţi dai seama. Întreab-o dacă poţi să-ncerci din nou şi convinge-o că data viitoare vei fi delicat. Ea trebuie să ştie că te vei opri de îndată ce ţi-o cere. Ţine minte că glandul este extrem de sensibil şi că multe femei nu suportă nici măcar cea mai mică atingere a lui – mai ales la începutul şedinţei de cunilingus.

Continuând activitatea, fii cât mai delicat cu putinţă şi evită contactul direct cu capul până când prietena ta e foarte excitată. Concentrează-te pe labiile ei şi pe intrarea vaginală; dă atenţie şi perineului ei. Nu uita de comisura anterioară şi de fren, zona de deasupra şi respectiv de dedesubtul capului datoral. Aplică lingeri pe jumătate în locul unora complete şi evită complet capul.

Când stimulezi capul pentru prima oară, apasă-l cu vârful moale şi ud al limbii tale, iar apoi rămâi pe poziţie. Ca o ceaţă uşoară, învăluie capul datoral în umezeala limbii tale. S-ar putea ca şocul acesta să o cutremure, dar ţine poziţia până când îţi spune ea să te opreşti.

Las-o să se obişnuiască cu senzaţia limbii tale

apăsate pe clitoris. Stai liniştit, las-o pe ea să iniţieze mişcările; las-o pe ea să determine presiunea potrivită ce trebuie aplicată, împingându-se în limba ta. Las-o pe ea să conducă dansul dintre clitorisul ei şi limba ta.

6. Labia minora (externe), cunoscute şi cu numele de buzele mici sau interioare, când sunt irigate de sânge în timpul excitării, se tumefâază şi aproape că-şi dublează mărimea, răspunzând cel mai bine la mângâieri linguale, la ronţăieli delicate şi la ciupituri jucăuşe cu degetele.

7. Intrarea vaginală (externă) conţine rămăşiţele himenului. Când e stimulată şi lubrifâată intens, răspunde mai bine la lingeri lente şi lungi şi la gâdilături delicate cu vârful degetelor.

8. Furşeta (externă) este zona localizată la baza intrării vaginale, unde se unesc marginile de jos ale labiilor mici şi răspunde mai bine la mângâieri linguale şi la gâdilături delicate cu vârful degetelor, care doar şterg intrarea vaginală.

9. Perineul (extern) este întinderea epidermică dintre furşetă şi anus, formată din ţesut spongios erectil. Perineul leagă anusul cu reţeaua datorală şi delimitează baza vaginului. Această zonă răspunde bine la mângâieri linguale, la presiune şi la strângeri între degete (între degetul mare şi cel arătător), care o stimulează din ambele părţi (şi din exterior, şi din interior).

10. Anusul (extern). Alcătuit din ţesut şi muşchi care îl leagă de reţeaua datorală, anusul participă în procesul răspunsului sexual şi, asemenea muşchilor pelvieni, se contractă repetat în timpul orgasmului. Această zonă răspunde bine la presiuni şi inserţii digitale şi la mângâieri linguale, dar, reţine, conţine bacterii care trebuie împiedicate să se amestece în alte părţi ale vulvei.

25

Mari deschideri: primul sărut

Abordarea

Să nu subestimezi niciodată forţa primei impresii, mai ales a celei lăsate de buzele tale pe vulva ei. Primul

sărut pe vulva unei femei este, deseori, cel mai grozav dintre toate săruturile posibile şi, literalmente, poate să-i taie răsuflarea.

Transformă primul sărut într-un eveniment, ca şi cum te-ai delecta cu prima înghiţitură dintr-o sticlă de vin scump, pe care l-ai păstrat pentru ocazii speciale. Nu e cazul să scoţi dopul şi să sorbi vinul dintr-o înghiţitură: lasă-l să respire, adulmecă-l şi savurează buchetul, admiră-i corpolenţa, observă-i culoarea şi nuanţele şi apoi, în sfârşit, desfată-te cu acea mult aşteptată primă înghiţitură. Permite-ţi să deguşti întreaga experienţă.

Trece-ţi degetele cu delicateţe prin părul pubian.

Nu uita să o stârneşti cât mai tare. Sărută-i uşurel partea interioară a coapselor şi pielea mătăsoasă dimprejurul vulvei. Sărut-o pe buzele interioare şi exterioare, ba chiar şi deasupra capului datoral, cu sărutări scurte şi zemoase (cu buzele făcute pungă şi fără limbă). Asigură-te că primul tău sărut este nu atât un contact direct cu clitorisul, cât o evaluare generală a regiunii genitale.

Învăluie vulva ei în răsuflările tale fierbinţi.

Suflă, cât mai delicat, peste capul datoral.

Dacă încă mai are chiloţeii pe ea, sărut-o prin ei. Apoi trage-i delicat la o parte, ca să-i dezveleşti vulva strălucind de umezeală.

Avertisment: Niciodată, în *nicio* împrejurare, nu sufla în vaginul unei femei ca şi cum ai vrea să-l umpli cu aer. Acest lucru e extrem de periculos. Suflând în vaginul unei femei, îi poţi produce o embolie care se poate solda cu moartea. Respiră *peste* el, suflă uşor *peste* el, dar nu sufla *în* el.

Momentul premergător înainte de a trece la primul sărut, acordă-ţi un moment pentru a lua cunoştinţă de prezenţa vulvei: partenera ta scufundându-se în plăcere. Pregăteşte-te mental pentru experienţa care te aşteaptă. Aminteşte-ţi că eşti acolo ca să i te alături stăruitor în parcurgerea procesului de răspuns sexual spre orgasm.

Acesta este un excelent moment de a-i reaminti şi ei Cele Trei încredinţări (vezi Partea I, Capitolul 20):

Să-i faci ei sex oral te excită pe tine; te bucuri de el tot atâta cât se bucură şi ea.

Nu-i nicio grabă; ea are la dispoziţie tot timpul din lume. Vrei să savurezi flecare moment.

Mireasma ei e ispititoare, gustul ei, puternic: şi una, şi altul emană din aceeaşi minunată esenţă.

Asemenea unui oaspete care ajunge la o mult aşteptată cină, fă-i cunoscut amfitrioanei cât de tare te bucuri să fii acolo, cât de frumoasă e ea şi cât de mult aştepţi să iei parte la dineul ce urmează. Fă-o să se simtă în largul ei.

Stârneşte-o, ispiteşte-o, hârjoneşte-te cu ea, fă-o să creadă că niciodată, dar niciodată, n-o să-l primească, iar apoi, când e pe buza nebuniei dezlănţuite, oferă-i sărutul.

Sărutul

Când o lingi prima oară, fă-o printr-o mişcare lungă şi tandră, ca şi cum ai linge îngheţată, de jos în sus. Mişcarea aceasta trebuie să dureze. Absoarbe tot ce are ea de oferit.

Începe de la baza intrării vaginale, de la furşetă, şi înaintează în sus.

Măsoară-i întreaga lungime a labiilor mici (interioare) şi lasă-ţi limba să zăbovească pentru scurt timp pe fren, adică imediat sub capul datoral.

Când treci peste capul datoral, dezmiardă-l uşor ca şi cum l-ai atinge cu o pană, apoi continuă cu comisura anterioară (zona aflată imediat deasupra capului).

Apasă cu vârful limbii pe comisură şi simte-i, dedesubt, vergeaua datorală sinuoasă.

În timp ce o săruţi lent, de sus în jos, apasă-i uşor perineul (suprafaţa epidermică situată imediat sub intrarea vaginală) cu degetul.

Când o lingi pe toată întinderea intrării vaginale de sus în jos, pune-ţi mâna pe muntele pubian şi împinge-l

delicat spre abdomen. În felul acesta întinzi pielea, fapt ce va îngusta intrarea vaginală, aşa că vei putea cuprinde pendelete sensibilele ei buze interioare în timp ce o lingi.

Ca o alternativă la poziţia-standard, înainte de primul sărut, cuprinde-i partea superioară a coapselor şi ridică-i picioarele în sus, astfel încât doar fesele să-i mai atingă patul, descoperindu-i vulva complet.

Indiferent de felul cum o abordezi, ia-o încet şi pe lung, de jos în sus, şi savurează fiecare etapă a călătoriei. Acum, că ai răsfăţat-o cu primul sărut (acea lingere prelungă şi completă), lasă-ţi limba să zăbovească întinsă pe toată lungimea intrării vaginale. Acoperă-i cu limba toată vulva. Rămâi aşa o clipă, cât să reverbereze experienţa primului sărut în tot corpul ei.

Trebuie să fii sigur că e *dragoste la prima lingere*.

Înainte să-ncepi, încearcă să pricepi

Nu toate săruturile au loc în acelaşi context. Frecvent, apar situaţii extenuante. În vederea acestora, uită-te rapid la Anexe, ca să afli mai multe despre unul dintre următoarele „scenarii”:

Sărutul protejat: învaţă cum să-ţi pui în folosinţă echipamentul pentru sex oral protejat.

Sărutul stacojiu: în ciuda credinţei populare, te poţi bucura de cunilingus şi când partenera ta e la menstruaţie şi poţi avea o experienţă perfect satisfăcătoare, lipsită de scurgeri.

Sărutul virgin: pentru aceia, bărbaţi şi femei, nouveniţi la masa plăcerilor cunilinguale.

Sărutul însărcinat: învaţă cum să gestionezi chiar şi cele mai mărunte detalii ale procesului plăcerii într-o perioadă când eliberarea tensiunii sexuale e mai importantă ca oricând.

SA RECAPITULĂM

În acest capitol, am discutat despre importanţa primului sărut. Foloseşte-l ca pe o oportunitate de a-ţi arăta entuziasmul vizavi de ceea ce urmează. Dar concentrează această bucurie într-un sărut lent, tandru,

care să-i răsfeţe întreaga suprafaţă a vulvei şi nu doar capul datoral. Ţine minte, când e vorba de cunilingus, prima impresie contează.

26

Stabilirea ritmului

Şi una, şi alta

Primul tău sărut o va face să vrea mai mult. E vremea să-i arăţi că eşti un tip de cursă lungă. Urmează un moment de întrerupere – sau, cum vei vedea în curând, un moment esenţial de reluare, când mulţi bărbaţi fac greşeala să sprinteze spre linia de finiş, în loc să-şi potrivească paşii pentru a alerga o cursă de maraton.

Cunilingusul ţine de găsirea unui echilibru între mişcare şi linişte, de identificarea contrapunctului dintre acţiune şi reacţiune. *Pentru asta, dacă ţii limba apăsată şi nemişcată, mai întâi tandru, apoi ferm, pe vulva ei, te vei afla într-una dintre cele mai de forţă poziţii ale tale*.

Trebuie să ştii că intervalul dintre o lingere şi alta trebuie să fie suficient de lung încât fiecare să aibă timp să reverbereze integral şi complet în corpul ei. Ca şi cum ai striga-o pe nume într-un tunel ori într-o peşteră, aşteaptă până când ecoul s-a stins de tot înainte să o strigi din nou. Apoi, pe măsură ce energia se va acumula tinzând spre apogeu, acţiunea şi reacţiunea se vor suprapune până când vor deveni practic indistincte; dar, deocamdată, acest moment e îndepărtat.

Conştientizează apăsarea limbii tale pe vulva ei. Lasă terminaţiile lor nervoase să se regăsească şi să se unească într-o îmbrăţişare. Trebuie să simţi şi să conştientizezi faptul că limba ta fuzionează cu vulva ei, apoi…

Întrerupe contactul. Pentru o clipită, limba ta ar trebui să se dezlipească de vulva ei complet, producându-i o foarte uşoară înfiorare în pelvis: o cutremurare aproape imperceptibilă, cauzată de şocul pierderii contactului cu limba ta. Apoi…

Reia contactul. Ca în cazul primului sărut, linge-o prelung şi lent de sus în jos, periindu-i amplu capul

clitorisului cu partea largă şi plată a limbii tale.

Apoi, iarăşi, ţine limba plată pe vulva ei; nu apăsa prea tare şi nu te concentra pe nicio parte anume. Această „întrerupere şi reluare" a contactului dintre limba ta şi vulva ei va permite sporirea tensiunii sexuale şi, în cele din urmă, va solicita eliberarea acesteia prin orgasm.

Construieşte temelii solide

Ţine ritmul: lingere lungă, lentă/limbă plată, nemişcată; Ungere lungă, lentă/limbă plată, nemişcată. Fiecare serie completă ar trebui să dureze cam zece secunde – cinci secunde pentru lingere şi cinci pentru acoperirea vulvei cu limba plată.

Repetă această schemă vreme de aproximativ trei minute, sau, altfel spus, cale de douăzeci de serii complete.

Pont lingual[28]: *Pe măsură ce te obişnuieşti cu această practică, foloseşte-te de mână ca să împingi în sus muntele pubian atunci când lingi (astfel, intrarea vaginală se îngustează şi apropie labiile una de alta) şi dă-i drumul atunci când îţi laşi limba să adaste dreaptă pe vulva ei.*

Fii ispititor

Acum, trebuie *să eviţi* glandul.

Apoi, diversifică rutina cu jumătăţi de lingeri, de jos până la mijlocul intrării vaginale, evitând cu totul zona capului datoral.

Concentrează-te pe stimularea labiilor interioare. În acest fel, nu vei supraexcita glandul (ştii cât e de sensibil). Trebuie doar să-l întărâţi, să-l momeşti cu delicateţe să se iţească de sub gluga sa protectoare, schimbând felul mângâierilor tale linguale: de la lingeri uşoare şi repetate care-o râcâie delicat, la jumătăţi de lingeri mai adânci, care-i evită totuşi clitorisul.

De-acum, ai avertizat capul datoral că există variaţiuni ale ritmului; apoi, l-ai lipsit de atenţiile cu care el se obişnuise. În acest fel, obligi glandul să te găsească el pe tine, să-ţi caute limba.

---

28 Tongue tip, în original, care poate fi tradus şi ca „vârful limbii" (n.t.).

Limbă literară numărul 1

Shakespeare şi-a scris piesele spre a fi jucate şi nu există audienţă mai potrivită pentru poezia sa decât vulva. Marele Bard nu numai că ne inspiră, dar ne şi învaţă cum să ne aplicăm mângâierile linguale într-un mod ritmic.

Shakespeare şi-a scris majoritatea pieselor în versuri, mai precis în pentametrul iambic. „Iambic" vrea să spună că accentul se pune pe a doua silabă a unui cuvânt, iar „pentametru" – că versul are cinci „picioare" sau grupuri de două silabe, însumând adică zece silabe pe vers.

Ritmul pentametrului iambic este simplu şi direct: tadam, tadam, tadam, tadam, tadam.

Gândeşte-te la ritmul acesta aplicat la un vers din Shakespeare: „Să te asemui cu o zi de vară?"[29]

Acum, eşti gata să-ţi distribui limba în rolul principal. Ia de pe raft un volum prăfuit de Shakespeare, memorează câteva versuri, iar apoi foloseşte-ţi limba pentru a stimula clitorisul partenerei tale într-un mod iambic. Interpretarea ta va fi în mod cert răsplătită cu aplauze la scenă deschisă.

COPLEŞEŞTE-O CU DRAGOSTEA TA

Acum, exact când glandul a fost momit să iasă de sub glugă în căutarea limbii de care e privat, dă-i-o, copleşeşte-l cu mângâierile limbii tale. Apasă moale vârful limbii tale pe cap. De parcă l-ar spăla un val, îmbăiază-i capul datoral preţ de cinci secunde cu limba ta udă. Simte-i fiorii de plăcere.

Pont lingual: *Ca să sporeşti impactul acestor manevre, fă-i-le ţinându-i picioarele în aer. Apuc-o viguros de coapse şi ridică-i ambele picioare astfel încât doar fundul să-i mai atingă patul. Linge-i vulva tandru şi gingaş şi ia seama, în momentele când împinge în mâinile tale, la tensiunea din picioarele ei şi din regiunea pelviană. Această „împingere în punctul de sprijin" e un element-cheie în crearea spasticităţii – tensiunea musculară ce contribuie la răspunsul sexual şi la eliberarea orgasmică.*

29 William Shakespeare, Sonetul 18 - „Shall I compare thee to a summer's day" (.).

JOACĂ-TE CU NUMERELE

Întoarce-te iar la jumătăţile de lingeri. Începe cu o serie de cinci.

Apoi, din nou, îmbăiază glandul cu vârful moale şi ud al limbii tale. La fiecare serie completă, măreşte numărul jumătăţilor de lingeri cu una, până când ajungi la un total de zece.

Această practică produce ritmul şi sporeşte tensiunea sexuală, adăugând o fărâmă de impredictibil. Dar, cel mai important lucru, această practică acomodează capul datoral cu stimularea orală.

Să recapitulăm

1. În acest capitol, am discutat despre importanţa stabilirii ritmului, despre construirea unei temelii solide şi despre exercitarea controlului de sine atunci când ai putea fi tentat să te abandonezi pasiunii brute.

2. După primul sărut, linge-i intrarea vaginală de sus în jos, apoi lasă-ţi limba să zăbovească dreaptă pe suprafaţa vulvei ei. Repetă asta de zece sau cincisprezece ori.

3. Apoi, linge-o de cinci ori doar pe jumătate, concentrându-te pe labii şi ţinându-te la distanţă de gland. La a şasea lingere, încheie mişcarea şi apasă moale vârful limbii pe capul datoral.

4. Repetă acest model mărind cu una numărul jumătăţilor de Ungeri la fiecare serie, până când ajungi la zece astfel de mişcări.

5. Foloseşte această practică pentru a stabili un ritm şi pentru a obişnui capul datoral cu atenţiile tale linguale.

27

Sporirea tensiunii, partea întâi

Importanţa muncii în echipă

Acum e momentul să facem progrese serioase pe drumul excitării. Până aici, călăuza a fost limba ta; de acum, însă, în spiritul bunei şi demodatei munci în echipă, trebuie să pui la treabă şi degetele şi palmele. Toţi pentru unul, unul pentru toţi.

Gândeşte-te la limba, degetele şi mâinile tale ca la membrii unui trio de jazz. Ca în cazul oricărei trupe extraordinare, toată lumea trebuie să muncească împreună pentru a crea o muzică frumoasă.

Degete agile

Dacă, în trioul nostru metaforic, am socoti că limba e saxofonistul, atunci degetelor le-ar fi alocat pianul, pentru a oferi solourilor entuziasmante ale limbii fundalul unor ritmuri de virtuozitate. Degetele colaborează cu limba ca să creeze o ameţitoare gamă de combinaţii.

În primul rând, hai să începem prin a explora potenţialul unui singur deget şi apoi să vedem şi combinaţii mai complexe.

Foloseşte-ţi arătătorul ca să:

flirtezi cu labiile interioare; urmează conturul marginilor lor cu vârful degetului. Stoarce-le şi ciupeşte-le în joacă. Familiarizează-ţi indexul cu diferitele părţi ale vulvei şi observă-i reacţiile;

stimulezi delicat comisura anterioară, zona fină dimprejurul capului şi glugii datorale;

loveşti uşurel în fren, zona aflată imediat sub capul datoral şi chiar deasupra intrării vaginale, acolo unde se întâlnesc labiile minore (buzele interioare);

stârneşti furşeta, zona unde se întâlnesc labiile majore (buzele exterioare), aflată la baza intrării vaginale;

gâdili delicat partea inferioară a intrării vaginale;

aplici mângâieri linguale simple şi constante, lăsând degetul să cutreiere zona. Observă ce efecte are combinaţia celor două tipuri de stimulări;

Introduci încet în vaginul ei, după ce i-ai stârnit vulva, cam 4 centimetri din index. Degetul tău ar trebui să intre cu destulă uşurinţă (considerând că vulva e stimulată şi lubrifiată din belşug); vei simţi probabil din interior, drept răspuns, pulsaţia muşchilor pelvieni şi cătuşele datorale strângându-se împrejurul degetului;

Îl aşezi în poziţie, drept şi nemişcat, continuând să

aplici simple mângâieri linguale. Nu te grăbi să bagi şi alte degete. Păstrează-le pentru mai târziu. Deocamdată, e suficientă excitarea produsă de acel singur deget nemişcat, prezenţa lui stimulând muşchii pelvieni ai partenerei să se pună pe treabă: astfel, îi oferi un scop de atins, dar care, la urma urmei, îi scapă.

Policarul, degetul mare ce seamănă cu o umflătură, ilustrează perfect însemnătatea lăţimii în raport cu adâncimea.

Ca o alternativă jucăuşă la arătător, bagă degetul mare imediat înăuntrul intrării vaginale, ca şi cum ai pune amprenta pe o foaie de hârtie. Pe lângă faptul că e mai scurt şi mai lat decât indexul, degetul mare are mai multă greutate – utilizează-l pentru mişcări mai de suprafaţă şi ca să stimulezi exteriorul vulvei.

Pont lingual: *Foloseşte-ţi degetul mare în combinaţie cu indexul*.

Cu indexul introdus în intrarea ei vaginală, roteşte policarul în jos, la ora şase, iar apoi răzuieşte, gâdilă şi apasă cu elperineul (zona de ţesut erectil de sub vagin şi de deasupra anusului). Sau roteşte policarul înapoi în sus, la ora douăsprezece şi masează-i frenul, zona aflată chiar sub capul datoral, în timp ce indexul rămâne în intrarea vaginală.

Mâini viguroase

Niciun trio de jazz n-ar fi complet fără sprijinul unui contrabas. Acesta este rolul mâinilor tale; nu sunt nici la fel de cărnoase ca limba, nici atât de agile ca degetele, însă sunt esenţiale în armonia melodică.

Presupunând că eşti dreptaci, rolul de sprijin va fi îndeobşte îndeplinit de mâna stângă, căci mâna ta dreaptă se va concentra pe partea digitală (sau invers, dacă eşti stângaci). Pornind de jos, mâna poate furniza o temelie solidă pentru acţiunea ce are loc deasupra. O mână fermă, stabilă îţi permite să aplici mângâierile linguale cu precizie. Pune palma liberă sub fesele ei şi fă-le un culcuş ferm. Le-ai putea chiar strânge cu uşurinţă una în alta.

Foloseşte-ţi mâna ca

O *1* să-ţi ţii partenera în poziţie şi ajustează discret poziţia vulvei ei în funcţie de gura ta. Fii sigur: o mână stabilă este esenţială, e coloana vertebrală a unei şedinţe excelente. Astfel, îţi ajuţi partenera să păstreze cu uşurinţă contactul cu gura ta, iar ţie îţi permite să modulezi presiunea asupra vulvei ei.

Să recapitulăm

1. În acest capitol, am început procesul de sporire a tensiunii sexuale. Acest lucru a fost atins prin introducerea stimulării manuale, mai precis, prin introducerea unui singur deget în intrarea vaginală. Astfel, am putut observa reacţiile cătuşei datorale şi ale muşchilor pelvieni.

2. În plus, am indicat o alternativă la degetul arătător: degetul mare, precum şi o combinaţie jucăuşă în care e stimulat perineul, în paralel cu acţiunea indexului.

3. Pe lângă simpla stimulare manuală, am accentuat importanţa folosirii mâinii pentru a sprijini partenera şi pentru a o ţine ferm în loc. Dacă o ţii bine, îţi va fi mai uşor să execuţi mângâieri linguale şi să păstrezi un contact continuu cu vulva ei.

28

„Timpul zboară”.

Întrebare: „Uneori, când sunt taman în miezul unei şedinţe de sex oral cu o femeie, mi se pare că nu se va termina niciodată. Există vreo regulă în privinţa duratei unei şedinţe de cunilingus?” (Jack, 32)

Răspuns: Da, există un răspuns foarte clar în privinţa duratei unei şedinţe de cunilingus – ar trebui să dureze atâta timp cât îţi trebuie pentru a-ţi duce partenera la orgasm.

Astea fiind spuse, totuşi, trebuie reţinut că fiecare femeie e diferită în ceea ce priveşte procesul propriu al răspunsului sexual, astfel că e dificil de estimat cât de lungă ar trebui să fie o şedinţă. Unele femei sunt în stare să dezvolte rapid tensiunea sexuală necesară pentru a atinge orgasmul, în timp ce altele au nevoie de o perioadă

mai lungă de stimulare.

Şi nu uita, potenţialul orgasmic al unei femei e influenţat de o largă varietate de factori, precum stresul, condiţia fizică, alimentaţia, gradul de oboseală, medicamentaţia – sau consumul de alcool (care îţi ajută partenera să se relaxeze, dar îi poate încetini reacţiile, dacă a băut prea mult). Factori fizici mai generali, cum ar fi vârsta şi sarcina, pot şi ei influenţa potenţialul orgasmic al unei femei.

S-a observat frecvent că femeile care se masturbează în mod regulat obţin cu mai multă uşurinţă orgasmul în timpul cunilingusului, decât acelea care nu se masturbează. Acest fapt se datorează familiarizării cu clitorisul, ce rezultă din cunoaşterea propriului corp şi din capacitatea de a naviga cu siguranţă prin procesul de răspuns sexual. Masturbarea ajută la „cablarea" femeii în vederea orgasmului – şi multe femei, asemenea bărbaţilor, sunt în stare să-l atingă după numai câteva minute de autostimulare (astfel că, în teorie, e posibil şi pentru un bărbat să facă asta folosindu-şi limba). Desigur, faptul că o femeie a fost sau nu suficient stimulată în timpul preludiului are şi el o înrâurire directă asupra duratei unei şedinţe de cunilingus.

Cu cât vei deveni mai încrezător în navigarea prin procesul răspunsului ei sexual – cu cât vei învăţa ce merge şi ce nu –, cu atât mai eficientă va fi experienţa.

Dar ajunge cu argumentele: am să fac o generalizare largă şi am să emit opinia că *o şedinţă de cunilingus ar trebui să dureze, în medie, între cincisprezece şi patruzeci şi cinci de minute, fără apune la socoteală preludiul*, Adesea, pentru o femeie e dificil să dezvolte tensiunea sexuală necesară în mai puţin de cincisprezece minute şi, tot aşa de des, peste pragul celor patruzeci şi cinci de minute, femeia va fi deja suprastimulată şi desensibilizată.

O fi scurtimea miezul înţelepciunii, dar nu şi al cunilingusului.

Dar fii sigur de un lucru: timpul zboară când te simţi

bine.

29

Sporirea tensiunii, partea a doua

Mângâieri linguale

Acum, că glandul ei datoral s-a acomodat pe deplin cu atenţiile limbii tale, este vremea să diversifici mângâierile şi să te joci niţel: lasă-ţi limba să execute un solo. Dar, făcând acest lucru, aminteşte-ţi de avertismentele lui Strunk şi White: „Fii clar. Fii slobod la gură într-un fel pe care-l putem înţelege!” Nu întrerupe ritmul pe care l-ai stabilit. Înteţeşte-l. Adaugă-i joaca ta.

Mângâieri orizontale

Majoritatea mângâierilor limbii sunt verticale, de jos în sus, dar Ungerile orizontale iuţi, într-o parte şi-ntr-alta, peste capul datoral, o vor aprinde, mai ales dacă sunt ude, vâscoase şi acoperă toată întinderea glandului.

Mângâieri diagonale înclină capul spre stânga sau spre dreapta (în ce parte ţi-e mai comod) şi culcă-ţi urechea pe interiorul coapsei ei. Apoi linge-o începând dintr-un punct inferior al regiunii datorale în sus, spre opusul diagonal al acelui punct, ştergându-i, totodată, capul datoral. Când vei executa corect această mişcare, vei observa că mângâierile tale devin mai lente, pentru că trebuie să munceşti mai din greu pentru fiecare dintre ele şi pentru că îţi foloseşti partea laterală, nu partea frontală a limbii, ca în celelalte mişcări. O asemenea poziţie poate fi puţin nefirească pentru gât, dar schimbarea direcţiei şi a ritmului îţi vor încânta în mod cert partenera, mai ales că mângâierile tale vor fi ceva mai apăsate, ceva mai molatice. Mângâierea pe diagonală e întrucâtva o „târâre”, dar în acest ritm al târârii se insinuează un impredictibil staccato – mici ţepi de plăcere ce iscă scântei înăuntrul femeii.

Pont lingual: *Foloseşte-ţi ambii policari pentru a despărţi cu delicateţe labiile minore (buzele mai mici, interioare) şi pentru a dezveli capul datoral. Smântâneşte-l uşor cu limba de sus în jos şi de la stânga la dreapta. După*

ce ajungi să stăpâneşti tehnica aceasta, foloseşte-ţi indexul pentru a masa cu delicateţe vergeaua clitoridiană.

Limbi de pisică

Ai văzut vreodată cum se curăţă o pisică – repetitiv, concentrată şi muncită doar de sarcina prezentă? Dacă are timp destul, pisica va curăţa doar câte un petic de blană odată, revenind asupra unei zone iar şi iar înainte de a trece la alta. Limbile de pisică sunt un articol esenţial al cunilingusului. Asemenea unei feline meticuloase, tratează întreaga vulvă cu lingeri scurte şi repetate. Lasă capul datoral la urmă, iar apoi, asemenea unei pisici care-a dat peste un punct sensibil ce necesită mai multă atenţie, aplică-te asupra lui mai apăsat şi mai concentrat.

Degetul din umbră

Fă ca indexul tău să-ţi urmeze limba. Fermitatea degetului care vine pe urmele limbii tale ude şi moi va crea un contrast plăcut.

Începe cu mângâieri simple, orizontale şi verticale, iar apoi caută şi căi mai complicate.

Limbă plată, limbă nemişcată

Aceasta e una dintre cele mai subestimate şi mai neutilizay te poziţii ale limbii. E excelentă pentru inducerea orgasmului, dar, şi mai important, este excelentă pentru momentele de răgaz dintre mângâierile linguale. O limbă plată, nemişcată e asemenea pauzelor dintr-un joc sportiv sau a celor dintre actele dramatice. Este o oportunitate pentru schimbarea decorurilor, iar pentru actori – un răgaz ca să-şi tragă sufletul. Dar asta nu înseamnă că laşi spectatorii să plece de la teatru. Lasă-ţi limba să zăbovească apăsată şi plată pe toată lungimea intrării vaginale. Apoi, las-o pe ea să se pună pe treabă. Las-o să se mişte, să alunece, să tremure şi să se zdrobeasy 7 1 y că de limba ta. Orice-o vrea ea. Lasă-o pe ea să stabilească ritmul.

Pândeşte momentul oportun

Gândeşte-te la doi boxeri în ring, odihnindu-se preţ de-o clipă în timpul unei runde lungi şi dure. Las-o pe ea să

lovească în limba ta ce se odihneşte. Las-o să se istovească. Iar apoi, aplică-i „lovitura decisiva'! Exact asta a fost strategia pe care Muhammad Ali a folosit-o împotriva lui George Foreman în electrizanta „Rumble in the Jungle" (Mardeala din junglă). Ali l-a lăsat pe Foreman să-l piseze şapte runde întregi. Toată lumea credea că e terminat. Dar, când Foreman era atât de vlăguit de loviturile pe care le dăduse, încât abia îşi mai putea ridica mâinile obosite, Ali a ţâşnit cu o combinaţie iute ca fulgerul şi şi-a trimis oponentul ameţit şi confuz la podea în câteva secunde. Fii ca Ali! Las-o pe ea să împingă şi să se zdrobească de limba ta dreaptă şi nemişcată – absoarbe tot ce-ţi dă –, iar apoi ţâşneşte cu o serie de mângâieri linguale iuţi, verticale şi orizontale. Linge-o, într-o izbucnire scurtă şi energică, până o laşi latră, iar apoi revin-o în poziţia cu limba plată şi nemişcată, pândind un nou moment propice pentru a ţâşni iar la viaţă.

Limba literară, numărul doi

Această mângâiere lingual ă e un omagiu adus scriitorului Vladimir Nabokov, autorul clasicului roman Lolita şi al minunatului enunţ: „Lo-lee-ta: vârful limbii coboară trei trepte din cerul gurii ca să lovească, la trei, în dinţi".

O mulţime de cărţi despre sex fac un entuziast tam-tam în legătură cu virtuţile scrierii cu limba a literelor alfabetului pe vulva unei femei. Pare interesant pe hârtie, dar, în practică, strategia asta nu înseamnă mare lucru.

Dacă, totuşi, vrei să scrii cu limba, trasează aceeaşi literă iar şi iar, încet şi constant.

Încearcă să scrii F majuscul, începând cu o lingere apăsată şi lungă de jos în sus, urmată de o măturare generoasă a capului datoral şi încheiată cu o trăsătură personalizată chiar sub gluga acestuia.

Sau, invers, încearcă să scrii un i mic, trasând o jumătate de linie pe deschizătura vaginală în sus şi punând deasupra un punct delicios pe gland.

Scrie-le de-o sută, de nu de-o mie de ori, crescând

treptat forţa şi presiunea limbii tale până când litera aceea, ca o hieroglifă antică, va fi inscripţionată indelebil în fiecare fibră a corpului ei.

Ţuguierea suctilă

Ţuguiază-ţi buzele împrejurul glandului clitoridian şi aplică, pentru scurt timp, o sucţiune delicată. Această tehnică va stimula o circulaţie sporită a sângelui în clitorisul ei. Este un aspect al răspunsului sexual atât de important în excitarea feminină, încât Agenţia pentru Calitatea Alimentelor şi Medicamentelor (FDA) a aprobat folosirea aparatului pentru terapie datorală Eros – CTD în tratamentul disfuncţiilor orgasmice feminine. Aparatul constă dintr-o mică pompă conectată la un foarte mic recipient din plastic care se poziţionează pe glandul clitoridian şi e destinat simulării efectelor obţinute prin cunilingus. Ca atare, adeseori, el duce femeile care-l folosesc la orgasm. De asemenea, cercetările au sugerat că pompa datorală ar putea chiar preîntâmpina fibroza arterelor clitoridiene, specifică femeilor în vârstă. Însă tot ce face aparatul acesta tu poţi face şi mai bine!

SA recapitulăm

În capitolul de faţă, am prezentat unele tehnici creative, jucăuşe, de diversificare a ritmului şi tempoului mângâierilor linguale. Aceste tehnici sunt importante prin aceea că-ţi permit să menţii un contact continuu cu clitorisul în timp ce aplici şi alte practici şi sporesc excitarea. Când limba ta execută un solo, nu întrerupe ritmul pe care l-ai stabilit – înteţeste-l.

30

Escaladarea acţiunii, partea întâi

Eliminarea petelor

Ai tot auzit de punctul G. Probabil că ai şi petrecut destul timp căutându-l, iar apoi întrebându-te dacă l-ai găsit. Dar, aşa cum arătam mai înainte, punctul G e mai mult decât un punct; de fapt, a-i spune punct constituie o greşeală gravă. Dacă este ceva, atunci e o zonă, o suprafaţă sensibilă. Uită termenul „punctul Ga şi gândeşte-

te la această zonă ca la un grup – un grup datoral, adică. Gândeşte-te la acest grup ca la „rădăcinile” nevăzute ale unei flori ce-şi fac drum străpungând „solul” ţesutului erectil şi ocolind osul pelvian.

Acum, că ştim ce trebuie să găsim, hai să-l căutăm.

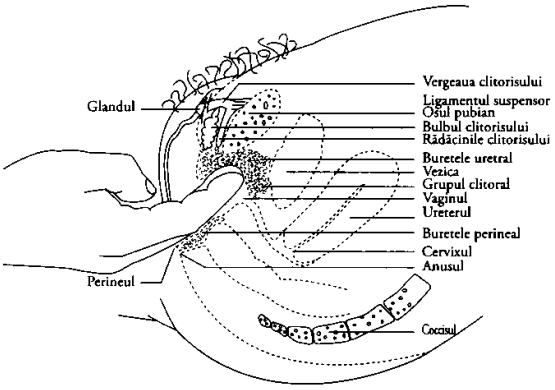
VINO-NCOA’

Mai înainte, am explorat posibilităţile stimulării manuale prin înserarea unui singur deget, nemişcat, în intrarea vaginală. Acum urmează să adăugăm practicilor tale mişcări lente executate cu acelaşi deget:

Începe prin a introduce arătătorul în poziţie dreaptă, iar apoi îndoaie-l într-o mişcare de vino-ncoa’.

Răzuieşte-i delicat plafonul peretelui vaginal cu vârful degetului. În timp ce faci acest lucru, degetul tău va traversa suprafaţa grupului datoral, o zonă de ţesut spongios sensibil care înconjoară uretra şi care se tumefâază când e excitat. În acest moment al procesului excitării, grupul datoral al partenerei ar trebui să fie destul de uşor de găsit, fiind, probabil, umflat din pricina fluxului de sânge. Degetul tău ar trebui să-şi încheie parcursul în ţesutul spongios acolo unde plafonul peretelui vaginal se intersectează cu intrarea vaginală.

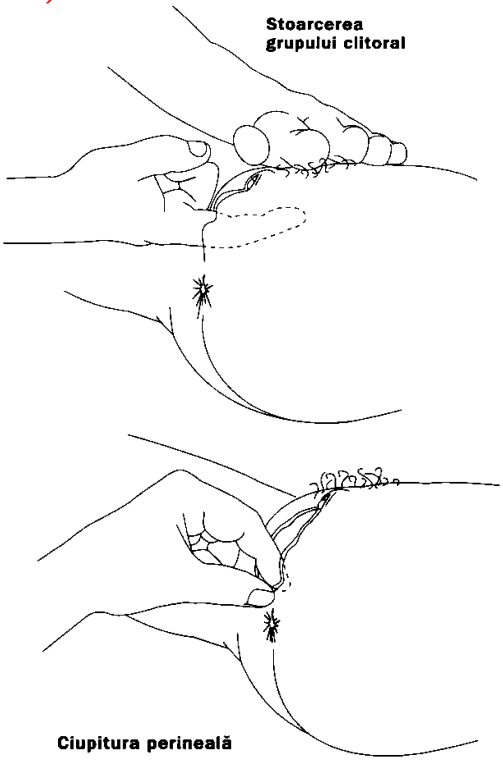
Apasă uşor cu vârful degetului pe osul pubian. E posibil ca ea să se înfioare la prima atingere a acestei zone, căci acum stimulezi o nouă zonă fierbinte a reţelei datorale.



Priza vino-ncoa

Pe lângă această mişcare de vino-ncoa', apasă întreaga lungime a degetului pe plafonul peretelui vaginal, păstrează poziţia şi aplică presiune pe zonă. Să nu ai reţineri în apăsarea plafonului vaginal. Grupul datoral e mai puţin sensibil decât glandul datoral şi răspunde bine la apăsări ferme şi insistente.

Pont lingual: *Când apeşi cu degetul în plafonul vaginal, foloseşte-ţi mâna liberă pentru a apăsa de sus în jos pe muntele pubian al partenerei. Presiunea de sus se adaugă presiunii de jos şi sporeşte sensibilitatea regiunii la atingerile tale. Asta se întâmplă pentru că ţesutul spongios din care e alcătuit grupul datoral este cuibărit între plafonul vaginal şi osul pubian şi, umplându-se cu sânge în urma excitării, se împinge în ambele.* (*Vezi ilustraţia de la sfârşitul acestui capitol pentru a vizualiza tehnica.*)



Acum, că ai răzuit plafonul vaginal, adică grupul

datoral, prin tehnica vino-ncoa', inversează poziţia degetului şi fa acelaşi lucru pentru baza vaginului. Când draghezi baza vaginului, exciţi ţesutul perineal (ţesutul erectil sensibil care matlasează întinderea epidermică dintre vagin şi anus).

Pont lingual: *Aplică-i partenerei tale o „ciupitură perineală11 Când stimulezi cu indexul din interior ţesutul perineal, foloseşte-ţi policarul pentru a-l apăsa şi din exterior. Din această poziţie, literalmente o ciupeşti de perineu, apucându-l din ambele părţi.*

Risipind atenţii atât pe baza, cât şi pe plafonul vaginului, foloseşte tehnica îndoirii vino-ncoa' pentru a-i răzui pereţii sensibili, şi în stânga, şi în dreapta, mai ales în zonele mai apropiate de intrare.

Nu uita să completezi acest tur manual al pereţilor vaginali cu mângâierile linguale descrise în capitolul anterior (cele verticale vor fi mai uşor şi mai firesc de aplicat). Dacă ţi se pare prea complicat să te concentrezi asupra aplicării simultane a unor mişcări şi cu limba, şi cu mâna, atunci pur şi simplu apasă-ţi limba plată şi nemişcată pe glandul datoral şi fii atent la stimularea manuală.

Să recapitulăm

În acest capitol am redenumit punctul G, spunându-i grup datoral, am extins definiţia acestei importante zone erogene şi am învăţat cum să o stimulăm manual printr-o serie de poziţii ale degetului.

31

Doi e deja un grup

Acum, după ce ai exploatat întregul potenţial al unui singur deget, e vremea să introduci şi al doilea deget, adică pe cel mijlociu.

Gândeşte-te la degetele index şi mijlociu ca fiind unul singur şi fă-le să muncească la unison.

Mai întâi, bagă-le pur şi simplu pe amândouă în canalul vaginal (cu palma în sus) şi păstrează această poziţie. Într-o clipită, vei simţi muşchii ei pelvieni

contractându-se şi strângând exteriorul degetelor tale; observă cum, mai apoi, intrarea vaginală se strânge şi mai mult împrejurul degetelor tale, formând cătuşa datorală.

Aşa cum ai făcut mai devreme cu un singur deget, foloseşte-ţi ambele degete – lipite unul de altul – ca să răzuieşti plafonul, baza şi pereţii vaginali cu aceleaşi gesturi de vino-ncoa' când îi răzuieşti tavanul, ia seama la felul cum vârful degetelor tale trece peste ţesutul spongios al grupului datoral.

Îndreaptă-ţi degetele şi apasă-le pe plafonul vaginal. împinge în ţesutul spongios. Aplică o presiune fermă. Cu cealaltă mână, apasă în jos muntele ei pubian.

Foloseşte-ţi ambele mâini ca să-ţi masezi partenera şi de sus, şi de jos.

Continuă să-ţi aplici limba pe capul datoral – fie cu mângâieri mici şi verticale, fie apăsând pe el limba plată şi nemişcată. În acest moment, aplicarea unei presiuni constante pe capul datoral este la fel de importantă, dacă nu chiar mai importantă, ca mângâierile linguale.

Folosindu-te atât de degete, cât şi de limbă, îi asaltezi simultan şi grupul datoral, şi glandul. Observă că aplici o presiune delicată pe cel din urmă şi una mai fermă pe cel dintâi. Plăcerea pe care partenera ta o trăieşte este un amestec al acestor două tipuri de stimulare.

Priza vino-ncoa'

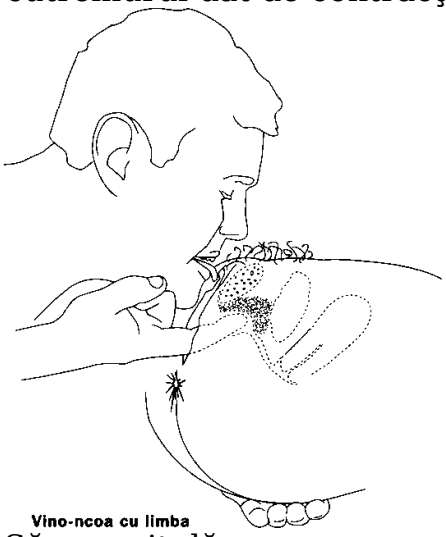
Acum încârligă-ţi vârful degetelor în intrarea vaginală şi împinge în plafonul vaginal sau grupul datoral cu buricele degetelor. Apucă bine. Apasă-ţi vârful degetelor în ţesutul spongios din partea superioară a intrării vaginale şi ridică partea dinspre palmă a degetelor – până la monturi (sau cât e confortabil) – până fac contact cu plafonul vaginal.

Rămâi în această poziţie şi aplică presiune cu vârful degetelor.

De vreme ce încă ar mai trebui să-i lingi capul datoral din exterior (în timp ce degetele tale o stimulează din interior), bărbia ta ar trebui să ţi se aşeze confortabil

în palmă. Vârfurile degetelor ar trebui să apese zona aflată chiar îndărătul capului datoral (astfel că doar un strat subţire de ţesut şi osul pubian despart degetele tale de limbă).

Priza vino-nccă este o poziţie importantă pentru stimularea întregii întinderi a grupului datoral şi pentru menţinerea poziţiei vulvei faţă de gura ta – e foarte probabil ca aceasta să-ţi fie poziţia degetelor atunci când partenera ta ajunge la orgasm, cu posibilitatea adăugării unui al treilea deget pentru a întregi echipa şi pentru a-i spori cutremurul dat de contracţiile pelviene.



Vino-ncoa cu limba

Să recapitulăm

Pe lângă introducerea celui de-al doilea deget, am făcut lumină şi asupra importanţei prizei vino-ncoa' – poziţie ce facilitează cuprinderea din ambele părţi a grupului datoral cu degetele. În acest moment al procesului, foloseşte-ţi degetele pentru a găsi o poziţie comodă şi pentru a păstra o presiune constantă.

Un interludiu

Întrebare: „Prietena mea adoră sexul oral, dar uneori se plânge că se simte singură în timp ce i-l fac. O fi ciudat?" (Rob, 29)

Răspuns: Nu, sentimentul ei de singurătate nu e cu totul neobişnuit. Deşi cunilingusul este o experienţă fizică

intensă, e posibil să se simtă puţin deconectată de tine. Încearcă să-i încaleci unul dintre picioare, astfel încât penisul tău să se rezeme pe interiorul coapselor ei. Mângâie-o cu mâna liberă pe pântec. Şi, chiar dacă eşti concentrat asupra vulvei ei, ţine minte că acolo, cu tine, se află o femeie întreagă, aşa că faceţi un pic de efort să verbalizaţi şi să rămâneţi conectaţi.

Time-out

Priza vino-ncoa' descrisă în capitolul precedent îţi oferă oportunitatea perfectă pentru a întrerupe câteva momente sexul oral şi a te concentra pe alte tipuri de stimulare – presupunând că ea îţi permite acest lucru.

Continuând să-i stimulezi „grupul datoral", ridică-te în genunchi, poziţionează-te într-o parte a partenerei şi sărută-i pântecul şi sânii; poţi să o săruţi şi pe gură, dacă ea nu are nimic de obiectat; dar bagă de seamă: exact cum pe un gagiu oarecare nu-l atrage mereu ideea de a săruta o femeie după ce ea i-a făcut sex oral, tot aşa, multe femei ar prefera să nu fie sărutate de o faţă udă care abia li s-a ridicat dintre coapse.

Când te bucuri de antract, să ai la îndemână un prosopel şi să-ţi foloseşti mâna liberă pentru a te şterge rapid pe faţă. Poate-ţi foloseşte şi ca să-i ştergi cu mişcări uşoare interiorul coapselor şi să-i tamponezi vulva.

Asocierea perfectă

Un time-out mai prezintă şi oportunitatea de a bea o gură, două de vin, ca să-ţi împrospătezi cerul gurii. Cum s-a spus deja în Partea I, nivelul pH-ului vulvei e uimitor de asemănător cu al vinului, astfel că împerecherea dintre cunilingus şi strugure e perfectă. Încearcă un vin alb sec sau un Zinfandel roşu – vinurile ceva mai acide vor da senzaţii noi limbii tale.

Dacă vrei să-ţi răsfeţi simţurile fără să-ţi pese de portofel, alege o sticlă bună de Viognier din regiunea franceză Condrieu; acest vin are un buchet bogat, doldora de arome de caise, piersici şi miere, iar dacă-l combini cu

dulcele nectar al vulvei, nici că vei fi vreodată mai aproape de-a gusta ambrozia, hrana zeilor. Oricare ar fi alegerea ta, nu uita să-i oferi şi partenerei tale o înghiţitură înainte să reiei mângâierile linguale. Dar ţine minte: în timpul interludiului, încearcă să nu scoţi degetele şi să le ţii în priza vino-ncoa' Păstrează într-o priză fermă grupul ei datoral şi savuraţi-vă libaţiile – de orice fel ar fi.

Să recapitulăm

Priza vino-nccă este modul ideal de a face o mică pauză în sexul oral, de a te reconecta cu partea superioară a corpului ei şi de a te bucura şi de alte forme de stimulare înainte de a relua şedinţa.

y»

33

Escaladarea acţiunii, partea a doua

Sub presiune: clitorisul

E vremea să aplici mai multă presiune – mult mai multă presiune – asupra clitorisului cu gura. În acest moment al procesului de răspuns sexual, stimularea prin presiune insistentă asupra zonei capului datoral al partenerei este poate cel mai important element care o poate ajuta să atingă orgasmul. Celelalte trei elemente fundamentale pentru orgasmul ei sunt:

ritmul limbii tale mişcându-se pe capul datoral;

poziţia fermă a degetelor tale apăsând grupul datoral;

sprijinirea feselor ei cu mâna.

Luate împreună, aceste patru elemente facilitează inducerea orală a orgasmului feminin.

Aplică presiune cu limba plată şi nemişcată. Limba ta trebuie să fie cât mai fermă posibil. Apoi, apas-o pe capul datoral. Ca reflex, ea îşi va împinge vulva în limba ta.

Acum e momentul să prezentăm elementul-cheie al stimulării orale: „apăsarea gingivală".

Ridică-ţi buza superioară într-un rânjet à la Elvis Presley şi apasă-ţi gingia pe comisura anterioară, acea zonă sensibilă de deasupra glandului. (Dacă întâmpini

dificultăţi în a deprinde acest fel de a-ţi expune gingia, atunci foloseşte-ţi buza superioară.)

Începe cu o apăsare uşoară şi ajusteaz-o în funcţie de gradul de confort al partenerei. Deşi comisura anterioară nu e la fel de sensibilă la atingere precum capul datoral, ea dispune din belşug de fibre nervoase, pentru că vergeaua datorală trece pe dedesubtul ei. Avantajul „presiunii gingivale" este acela că, în timp ce supui apăsării comisura anterioară, te afli în poziţia perfectă pentru a-i linge cu limba, uşor şi priceput, glandul, frenul, gluga şi labiile interioare.

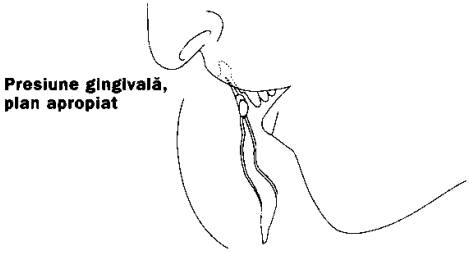
Ca în cazul poziţiei cu limba plată şi nemişcată, las-o pe ea să preia controlul în ceea ce priveşte tempoul şi ritmul. Las-o să-ţi folosească gingia ca pe un punct de rezistenţă, în vederea unei fricţiuni sporite, necesară pentru obţinerea orgasmului.

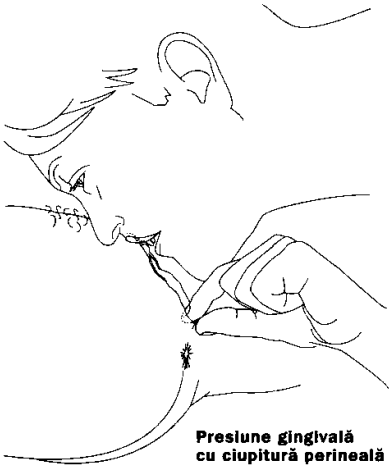
CU SUSUL ÎN JOS

Când pui în practică apăsarea gingivală, să ştii că, uneori, partenera ta poate exercita asupra gingiei tale o presiune formidabilă – ai putea simţi chiar o uşoară durere –, mai ales când se apropie de orgasm.

Dacă simţi că ai nevoie de o pauză în apăsarea gingivală (o abordare de sus în jos), încearcă să aplici presiune pe fren, zonă aflată imediat sub capul datoral. Din fericire, frenul, ca şi alte părţi sensibile ale reţelei datorale, musteşte de terminaţii nervoase şi îţi va fi uşor să aplici presiune pe el fără să fie nevoie să încetezi stimularea glandului cu mângâieri datorale.[30]

30 Apasă-ţi degetul mare pe fren şi masează ţesutul de sub el şi osul pubian. In timp ce lingi, observă că vârful degetului tău mare este chiar sub limba ta.





Pont lingual: *Foloseşte un vibrator ca să pui presiune pefren, zonă-cheie unde trebuie aplicată stimulare. Vârful vibratorului ar trebui să se cuibărească lejer sub capul datoral. Aplicând capului mângâieri linguale, observă că vârful vibratorului e chiar sub limba ta (poate chiar bâzâie pe partea ei posterioară) şi că restul lui se află sub bărbia ta. Pentru mai multe informaţii despre felul cum poţi adăuga şedinţei tale un vibrator; vezi secţiunea intitulată „jucării utilea din Anexe.*

Fie că aplici presiune pe comisura anterioară cu gingia, ori pe fren cu degetul mare sau cu un vibrator, important este că astfel creezi un punct de rezistenţă care îi permite partenerei să producă fricţiune şi tensiune sexuală aşa cum îi convine.

Scoate toţi actorii la joc

Acum e momentul să desfăşori apăsarea gingivală în combinaţie cu priza vino-ncoa’ Această combinaţie de presiune concentrată pe ambele părţi ale reţelei datorale, interioară şi exterioară, îţi va călăuzi partenera spre starea preorgasmică.[31]

În caz că nu ştiai, în acest moment lucrezi ca un profesionist. Stimulezi zonele-cheie ale reţelei datorale, şi pe cele vizibile, şi pe cele ascunse, şi-i chemi la luptă toate părţile!

SA recapitulăm

1. În acest capitol am discutat despre importanţa aplicării presiunii exterioare asupra regiunii dimprejurul capului datoral.

2. Am prezentat tehnica apăsării gingivale pe comisura anterioară – sau, alternativ, a presiunii cu vârful degetului ori al vibratorului pe fren. Miza este să menţii presiunea şi să furnizezi un punct de rezistenţă în timp ce continui să stimulezi capul datoral cu limba.

3. Las-o pe ea să stabilească tempoul, ritmul şi intensitatea apăsării.

4. În cele din urmă, am prezentat o combinaţie care include priza vino-ncoa’ pentru stimularea grupului datoral, apăsarea gingivală ce furnizează presiune asupra comisurii anterioare, mângâierile linguale ce stimulează glandul şi stimularea manuală pe fren şi perineu.

34

Azi la CEC un leu depui…

---

31 Menţine presiunea gingivală între cinci şi zece secunde, iar apoi variază cu mângâieri linguale - scurte pase orizontale care să-i smântânească partea superioară a glandului de la stânga la dreapta, sau mângâieri verticale care să-l lovească frontal de jos în sus.

In tot acest timp, menţine stimularea manuală prin priza vino-ncoa.

Pune-ţi policarul la treabă, apăsându-1 pe fren.
Pune-ţi mâna liberă (cea cu care-i sprijini fesele) la treabă şi stimulează-i perineul. Dacă mâna ta îi cuprinde orizontal fesele, pur şi simplu roteşte-o astfel încât să fie aliniată vertical cu despicarea dintre fese. Acum policarul tău e liber, doritor şi gata să-i stimuleze din exterior perineul.

Întrebare: E ceva ce aş putea face, în timpul unei şedinţe de cunilingus, ca să grăbesc procesul?

Răspuns: Orice-ai face, *nu* încerca să grăbeşti lucrurile mărind tempoul stimulării datorale. Una dintre cele mai frecvente plângeri ale femeilor cu privire la obiceiurile orale ale bărbaţilor e aceea că sunt prea precipitaţi şi prea brutali. Aşa că dacă „o fuţi cu limba" sau îi săpuneşti clitorisul ca un star porno numai ca să grăbeşti lucrurile, probabil că vei deraia întregul proces şi chiar o vei răni.

Mai mult, *nu* face nimic care să-i dea impresia că te grăbeşti sau că nu mai ai răbdare. Nu ofta şi nu mormăi; nu te enerva şi nici nu te descuraja; nu te uita la ceas şi, bineînţeles, nu spune ceva de genul „Hai, odată!". Consultă iar cele trei încredinţări din Partea I şi ia aminte la încredinţarea numărul 2: Nu-i nicio grabă; partenera ta are la dispoziţie tot timpul din lume, iar tu vrei să savurezi fiecare moment.

Ţine minte că una dintre cele mai comune nelinişti pe care le trăiesc femeile în timpul unei şedinţe de cunilingus e teama că au nevoie de prea mult timp – şi de aici derivă importanţa acestei încredinţări. Aşa că, fie şi dacă numai simte că te gândeşti că-i ia prea mult timp, neliniştea ei poate foarte bine să se transforme într-o profeţie auto-împlinită.

Preludiul este factorul-*cheie*. Cu cât o femeie a fost mai bine stimulată erotic în timpul preludiului, cu atât mai uşor şi mai repede va atinge orgasmul. Decât să-ncerci să reduci timpul, mai bine concentrează-te să sporeşti plăcerea şi intimitatea pe care i le oferi.

În plus, în timpul unei şedinţe de cunilingus, există momente-cheie în care adăugarea unui element nou sau a unei variaţiuni – o mângâiere linguală, un deget, stimularea grupului datoral sau a anusului – poate să supraîncarce procesul şi să deplaseze acţiunea la nivelul următor.

Nu mai e nevoie s-o spunem, dar un bărbat ar trebui

să înţeleagă procesul răspunsului sexual feminin şi să poată profita de o gamă largă de tehnici atunci când îşi stimulează partenera. Cum era sloganul acela? „Azi la CEC un leu depui, mâine el va scoate pui.”[32]

Dar, dincolo de experienţa generală, un factor crucial îl reprezintă adesea familiaritatea şi cunoaşterea intuitivă ce decurge din implicarea într-o relaţie intimă cu o femeie, ca şi învăţarea prin experienţă proprie a ceea ce merge şi a ceea ce nu.

Henry David Thoreau scria: „Nu înseamnă că povestea trebuie să fie lungă, ci că îmi va lua mult timp ca s-o fac scurtă.”[33] Acelaşi lucru se poate spune şi despre cunilingus. Ca să produci o lucrare scurtă – dar care să aibă întreaga forţă şi rezonanţă a uneia lungi –, trebuie să-ţi cunoşti meşteşugul la fel de bine ca subiectul. Iar o asemenea cunoaştere intimă a subiectului se obţine în timp, prin practică şi prin dedicare.

35

Preorgasmul, partea întâi

A fost odată când orgasmul partenerei tale nu era decât o destinaţie îndepărtată şi de neatins a călătoriei tale pe drumul excitării. Acum, contururile vârfurilor lui sunt la vedere, pulsul vibrant al Străzii Principale e tangibil. Ai intrat în cartierele mărginaşe ale oraşului. Bine-ai venit la Orgasmopolis!

Semnele vizibile ale excitării

Când vine vorba de sex şi de momentul „de după”, poate că întrebarea cea mai frecventă pe care o pun bărbaţii este: „Şi, ăăă… ţi-ai dat drumul?” Pentru mulţi bărbaţi, orgasmul feminin e un mister, o enigmă: o himeră atât de intangibilă şi de eluzivă, încât adeseori nu reuşesc să o recunoască nici dacă se desfăşoară înaintea ochilor lor.

---

32 „A stitch in time saves nine“, în original, proverb cu sensul că dacă faci acum un lucru mărunt, mai târziu vei fi scutit de alte bătăi de cap (n.t.).

33 H.D. Thoreau, scrisoare către Harrison Blake, noiembrie 1857 (n.t.).

Pe scurt, vom examina ce se întâmplă *mai exact în* momentele când o femeie trăieşte un orgasm. Deocamdată însă, fii sigur de un lucru: dacă eşti acordat la procesul răspunsului sexual al partenerei, dacă eşti în cadenţă cu ea pe tot parcursul lui, atunci vei observa semnele vizibile ale iminentului climax cu mult înainte ca el să se petreacă. Aceste indicii vor fi mai evidente în faza preorgasmului, în momentele de dinaintea contracţiilor orgasmice.

Aşadar, care sunt semnele vizibile ale excitării? Cum poţi spune când se apropie ea de orgasm?

De-a lungul vremii, înţelepţii au reflectat la aceste chestiuni. În *The Tao of Love and Sex* (*Tao – calea dragostei şi a sexului*), Jolan Chang ne descrie „indiciile excitării feminine" aşa cum au fost ele formulate de maestrul taoist Wu Hsien:

1. Gâfâie, iar vocea ei tremură incontrolabil.

2. Închide ochii, iar nările i se lărgesc şi nu e în stare să vorbească.

3. Îşi priveşte fix bărbatul.

4. Urechile şi obrajii i se înroşesc, iar vârful limbii ei se răceşte niţel.

5. Mâinile-i sunt fierbinţi, iar pântecul – cald; în acelaşi timp, vorbirea-i devine aproape ininteligibilă.

6. Are o expresie a feţei de parcă i s-ar fi făcut farmece, corpul îi e moale ca gelatina, iar mădularele, grele.

7. I se uscă saliva de sub limbă, iar ea îşi împinge corpul în bărbat.

8. Pulsaţiile vaginului ei se pot simţi şi îi curg secreţii.

Bun. Deşi bărbatul contemporan ar putea să nu bage de seamă că partenerei „i se uscă saliva de sub limbă", totuşi, cum se dovedeşte din florilegiul de citate care urmează, el e capabil de următoarele observaţii:

„Îi simt vaginul îngustându-se. Începe să tremure şi să pulseze, în ritmul bătăilor inimii ei".

„Corpul îi înţepeneşte, muşchii i se contractă. Ea se tensionează şi apoi se detensionează repetat – mai ales picioarele ei”.

„Pielea i se împurpurează. Tot corpul i se înfierbântă”.

„Începe să transpire”.

„Muşchii ei abdominali se contractă”.

„I se umflă sânii”.

„Observ un alt gust al ei; sucurile îi sunt mai vâscoase, mai dulci şi mai calde. Ca şi cum s-ar încălzi din cauza acţiunii, clocotind într-o căldare”.

„Mă ţine strâns pe poziţie şi nu mă lasă să mişc”.

„Mă încuie înăuntrul ei”.

„Respiraţia îi devine foarte profundă, ca şi cum ar alerga la maraton”.

„Îi simt inima bubuind grăbită”.

„Începe să mă tragă de păr şi de urechi”.

„Îşi împinge pelvisul în sus”.

„Se pisează de mine”.

„Îşi muşcă buza de jos”.

„Îmi spune: «Mai, mai! Nu te opri!»”.

„Tatonează în căutarea a ceva de apucat: părul meu, un deget, pătura”.

„Intră într-o altă lume. E complet pierdută în propria-i concentrare”.

„Parcă ar fi posedată şi glosolală”.

Încă nouăzeci de secunde

Cunilingviştii se află într-o poziţie privilegiată pentru a observa semnele vizibile ale excitării, mai ales când luminile sunt aprinse. Devin foarte evidente culoarea mai întunecată şi accentuarea lu*y* ciului labiilor interioare, precum şi retragerea capului datoral sub glugă. *Toate acestea sunt semne că partenera ta se află la nouăzeci de secunde de atingerea climaxului*. Nici pe întuneric nu e greu de observat retragerea glandului; concentrează-te să simţi capul datoral când e complet erect şi iţit în exterior şi atunci vei remarca absenţa lui cu uşurinţă.

Să recapitulăm în acest capitol, am discutat despre semnele vizibile ale excitării şi despre felul cum poţi determina momentul când partenera ta e la nouăzeci de secunde de orgasm.

36

Preorgasmul, partea a doua

Rămâi pe poziţii

Unul dintre cele mai solicitante aspecte ale fazei preorgasmului este acela de a-ţi ţine partenera pe loc şi a o ajuta să păstreze poziţia clitorisului faţă de gura ta. Înaintea ei se deschide un drum drept, iar tu trebuie să te asiguri că ea rămâne pe direcţia bună şi că nu apar suciri bruşte. Prea des, femeile pierd controlul orgasmului chiar cu puţin timp înainte să se întâmple. Trebuie să fii coerent şi insistent.

Gândeşte-te puţin: o zonă foarte mică (regiunea capului datoral)

trebuie să rămână într-un contact continuu şi eficient cu o altă zonă

foarte mică (limba şi gingia). Fără mâinile tale care să o ţină strâns în poziţie (una sub fund, cealaltă în interiorul intrării vaginale), fără gura şi gingia apăsate pe zona datorală şi fără baleierea metodică şi ritmică a limbii tale, orgasmul partenerei tale îşi va pierde repede caracterul inevitabil şi va deveni o simplă posibilitate. Gândeşte-te că tu o ajuţi să-şi ţină clitorisul poziţionat între ciocan şi nicovală.

Odată ce a ajuns în faza preorgasmică, apropie-i picioarele. În această poziţie, e mai simplu pentru muşchii ei pelvieni să treacă în stadiul spasmelor involuntare. Dacă picioarele îi sunt prea depărtate, este posibil ca ea să nu mai aibă orgasm. Nu te îngrijora că nu va mai fi destul loc ca să o stimulezi cu limba – va fi mai mult decât suficient. Ţine minte, capul datoral e o parte *externă* a vulvei ei şi e mai apropiat de suprafaţa muntelui pubian, decât de

interiorul vaginului.

În această poziţie, totul se strâmtează şi se strânge – pereţii vaginului împrejurul degetelor tale, picioarele ei împrejurul braţelor tale – şi întreaga activitate devine mai concentrată. Unui observator extern ar putea să i se pară că amândoi sunteţi chiar liniştiţi, când, de fapt, tot ce ar trebui să faci pentru a declanşa o serie de mişcări vijelioase ar fi să slăbeşti puţin câte puţin încleştarea.

Să recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre cât de important este să-ţi ajuţi partenera să-şi păstreze poziţia. Concentrează-te să o ţii cât mai liniştită cu putinţă şi să-i restrângi mişcările. În plus, nu uita să-i apropii picioarele cât se poate de mult.

37

Vervă posterioară

Ia în calcul ideea de a condimenta acţiunea cu niscai jocuri anale. Ţine minte: clitorisul şi anusul sunt conectate prin ţesutul perineal, iar sfincterele se contractă în timpul orgasmului împreună cu muşchii pelvieni. Pe scurt, regiunea anală participă la procesul răspunsului sexual şi e legată de reţeaua datorală.

Ca în cazul tuturor elementelor şedinţei de cunilingus, cu puţin realizezi multe, iar stimularea anală nu face nici ea excepţie. Şi, ca în cazul tuturor chestiunilor discutate, este vorba în primul rând de stimulare, nu de penetrare.

Până aici, ai stimulat perineul şi zona din imediata vecinătate a anusului. Acum, râcâie anusul cu vârful degetului, iar apoi înfige vârful în el. De îndată ce penetrezi zona anală, ar trebui să simţi o contractare a muşchilor sfincterelor împrejurul degetului tău.

Păstrează această poziţie pe durata orgasmului ei.

Pont lingual: *Când stimulezi anusul, e posibil să ai nevoie de lubrifiantul acela pe care-lţii la-ndemână. În mod obişnuit, nu vaf necesar căci o parte din umezeala vulvei îşi va face firesc drum în sudul perineului şi în zona analây*

dar nu strică să fii pregătit.

Când stimulezi anusul, fii atent să foloseşti un deget pe care nu-l utilizezi în stimularea manuală a vulvei, căci în cel dintâi sunt bacterii pe care nu vrei să le pui în contact cu cea din urmă. Dacă vrei să mergi la sigur, foloseşte policarul mâinii cu care-i sprijini fesele. Ar trebui să te poţi poziţiona uşor astfel încât să poţi însera *vârful* policarului în anus, continuând să-i susţii fesele.

Sau bagă degetul mic ori inelarul mâinii pe care o foloseşti în stimularea manuală – oricum, cele două degete sunt de obicei neglijate în timpul stimulării manuale a vulvei, aşa că dă-le ceva de făcut.

Merită observat că, deşi cunilingusul e o formă de exprimare erotică general admisă, stimularea zonei anale este uneori plasată dincolo de limite, chiar dacă între a băga vârfuleţul degetului în fund şi penetrarea anală e o mare diferenţă. Dacă faci acest lucru pentru prima oară, zgândăreşte puţin cu degetul împrejurimile şi ia măsuri să-i dai partenerei semne fizice clare că te pregăteşti de „abordare şi efracţie”. Dacă nu-i este confortabil, renunţă; nu merită să periclitezi pentru atâta lucru rezultatul unei întregi şedinţe de cunilingus.

SA recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre rolul pe care-l joacă zona anală în procesul răspunsului sexual şi despre stimularea care e optimă în combinaţie cu cunilingusul. Încă o dată, gândeşte stimularea ca fiind opusă penetrării. Stimularea anală poate îmbunătăţi sensibil calitatea orgasmului ei, dar, dacă e prea multă, poate distrage atenţia.

38

Preorgasmul, partea a treia în timp ce ea vibrează tot mai aproape de orgasm, ia-ţi un răgaz pentru a-ţi limpezi şi răcori minţile. Nu te lăsa purtat de valul surescitării. Unul dintre principalele avantaje ale cunilingusului în raport cu copulaţia este acela că poţi să-ţi păstrezi calmul şi controlul pe toată durata experienţei; cea mai frecventă

greşeală pe care o fac bărbaţii este să răspundă pasiunii cu pasiune. Dacă ai ajuns până aici, nu lăsa şedinţa de cunilingus să degenereze într-un haos tocmai în penultimele ei momente.

Mâng Aieri linguale calme, domoale

Acum e momentul *să cânţi cool* cu limba, ba poate chiar să simulezi că eşti neimpresionabil. Cu cât mângâierile linguale vor fi mai mici şi mai uşoare, cu atât vei prelungi mai mult senzaţiile incandescente anterioare orgasmului şi vei intensifica tensiunea sexuală.

Dacă o lingi cu mângâieri ritmice verticale, încearcă să sari una. De exemplu, în loc de 1 – 2 – 3 – 4, fa 1 – 2-sari-4, sau l-sari-3-sari.

Sau, în toiul unei serii de mângâieri verticale, adaugă o măturare orizontală. Exact cum putem începe o şedinţă de cunilingus cu nişte hârjoneli, tot aşa o putem şi încheia.

Redu viteza. Lasă orgasmul ei să vină la tine. Ispiteşte-l să ţi se dezvăluie. Ispitirea asta nu numai că îl va declanşa, ci va şi accentua contracţiile orgasmice.

Cum ar linge Jackson Pollock

O anecdotă despre pictorul american Jackson Pollock: într-o după-amiază, în atelierul lui a venit un ziarist care s-a uitat la lucrările sale şi, neimpresionat de petele abstracte, i-a spus: „Asta nu e artă. Şi o maimuţă poate face aşa ceva”. Pollock şi-a înmuiat pensula într-o cutie de vopsea şi, cu o smucitură agilă a încheieturii, l-a poftit pe ziarist să iasă naibii din atelierul lui. I-a arătat clanţa rotundă a uşii: pe ea, fix în centru, era o singură picătură de vopsea.

Încearcă să-ţi lingi partenera aşa cum picta Pollock: tuşe ample, date cu precizia unui ceasornicar. Începe cu partea plată a limbii şi termină cu vârful ei, prin mişcări continue şi şerpuite. Precum Pollock, să ştii dinainte spre ce ţinteşti; fa o demonstraţie a preciziei ce stă la baza pasiunii.

Frunza de nufăr

Imaginează-ţi o broască aşezată pe o frunză de nufăr.

Stă liniştită şi tăcută, când, brusc, limba-i ţâşneşte să înşface prada. Fii precum broasca şi „prinde” capul datoral cu limba. În cunilingus, mai puţin înseamnă mai mult, iar această tehnică – alternând pauze cu fulgurări de contact – susţine această idee.

Tusele finale

Pictorul impresionist Georges Seurat e fost cel dintâi care a folosit tehnica „pointilistă” – redându-şi subiectele prin mii, dacă nu milioane de punctişoare de culoare. Aşa cum Seurat şi-ar contempla mândru un peisaj abia uscat, aplică vreo câteva bine cumpănite tuşe finale pe „pânza” aflată înaintea ta – foloseşte pensula celui mai minuscul vârf de limbă ca să înviorezi subiectul cu o izbucnire de culoare bine ţintită.

Fii pregătit: aici intervine prima serie de contracţii involuntare, spasmodice care semnalează că partenera ta ajunge la orgasm şi că e pe punctul de a elibera tensiunea pe care amândoi v-aţi trudit să o intensificaţi.

Despre faza preorgasmului – sau de platou, cum îi spuneau Masters şi Johnson –, tot ei observau: „Femeia extrage forţa psihologică şi pe cea fiziologică din stocul crescător de tensiune sexuală, până când poate să-şi canalizeze toate forţele fizice şi mentale către saltul spre cea de-a treia expresie a tensiunii sexuale: faza orgasmică”.

Să recapitulăm

În acest capitol, am discutat despre importanţa mângâierilor linguale uşoare şi scurte, pe măsură ce partenera se apropie de orgasm. Aceste gesturi mărunte furnizează un contrast faţă de presiunea gingiei tale pe comisura anterioară; în plus, ajută la prelungirea ultimei etape încinse a preorgasmului şi la sporirea complementară a tensiunii sexuale.

39

O observaţie pentru cei cărora le lipseşte finalul

Uneori, femeia pur şi simplu nu poate atinge orgasmul prin cunilingus şi se împotmoleşte în faza

preorgasmică, dacă nu se face tranziţia spre copulaţia genitală. Cauzele pot fi mai multe:

E posibil ca ea să aibă convingerea că modul potrivit – sau unicul mod – prin care o femeie trebuie să experimenteze orgasmul este copulaţia.

E posibil să se jeneze să-şi dea drumul în gura bărbatului.

Sau poate că pur şi simplu nu şi-a „antrenat” corpul pentru a experimenta orgasmul în acest fel.

Cum scria Natalie Angier: „Legătura intimă dintre umoarea psihică a unei femei şi puterea ei datorală se exprimă prin faptul că clitorisul trebuie să fie conectat la creier – la creierul mare – înainte să poată cânta. Creierul trebuie să înveţe să-şi conducă mica lui sculă în acelaşi fel în care trebuie să înveţe să echilibreze cor

tipul pe bicicletă. Dar, odată învăţată, această deprindere nu mai poate fi uitată”.

Cele mai multe femei s-au „cablat” pe ele însele ca să aibă frecvent orgasme prin masturbare şi, în consecinţă, s-au obişnuit cu precaritatea copulaţiei genitale. Or, cum mulţi bărbaţi nu-şi folosesc, din principiu, limba pentru a conduce o femeie prin *întregul* proces de răspuns sexual, numeroase femei nu sunt „cablate” să-şi dea drumul ca rezultat al unei şedinţe de cunilingus.

Din fericire, astfel de modificări se fac uşor. Încredinţeaz-o de bunele tale intenţii şi las-o să se relaxeze de-a lungul procesului; dă-i de înţeles că vrei ca ea să se implice în felul acesta; dă-i de înţeles cât de mult te bucuri de proces. Acordă-i timp să-şi găsească propria cale şi nu te agita dacă nu-şi dă drumul de prima dată. Va ajunge şi acolo, atâta timp cât tu-i procuri stimularea de care are nevoie.

Dar, dacă tot insistă pentru copulaţia genitală, nu uita să faci tranziţia spre penetrare cât mai lină. E mult prea uşor să pierzi ritmul pe care l-ai stabilit şi să risipeşti toată tensiunea sexuală pe care ai adunat-o cu atâta grijă.

Pentru mai multe detalii despre acest subiect,

consultă Capitolul 43.

40

Orgasmul feminin: îmbogăţirea vocabularului

Hai să dăm puţin ştaif vocabularului de care dispunem şi între timp să şi învăţăm una-alta despre orgasmul feminin:

Cuvânt: *rabelaisian*

Definiţie: în stilul lui Rabelais sau al scrierilor sale; al cărui specific este imaginaţia exuberantă şi caricatura.

Exemplu: „Pereţii se zguduiau violent din cauza strigătelor stârnite de orgasmul ei – în aşa hal, încât bărbatul se întrebă dacă zbieretele ei nu cumva erau mai degrabă *rabelaisiene* decât reale”.

În 1994, Shere Hite a observat că mai mult de jumătate dintre femeile care au participat la un sondaj simulau orgasmul şi că doar 42% dintre ele ajungeau la orgasm în compania unui partener mascul. Mai recent, unele studii au indicat că procentul femeilor care nu au orgasm în mod constant se ridică la 58%. *Cel mai bun mod de a afla dacă o femeie simulează orgasmul este să ştii cum să recunoşti orgasmul real*.

Pentru un cunilingvist informat, acordat la procesul de răspuns sexual al partenerei, acest lucru e mai uşor de făcut decât s-ar crede. Cum am discutat şi anterior, există semne vizibile ale excitării care devin manifeste de-a lungul întregului proces al răspunsului sexual, mai ales în faza de preorgasm.

Printre acestea se numără:

un tempo crescut al respiraţiei;

creşterea temperaturii corporale şi a bătăilor inimii;

O stare de tensiune sporită în muşchii ei, cunoscută şi sub numele de spasticitate;

O întărire a muşchilor abdominali;

tremurul muşchilor pubococcigieni şi „colapsarea” întregii regiuni pelviene.

Pe lângă observarea acestor semne vizibile ale excitării în timpul fazei preorgasmului, *vei mai putea*

recunoaşte orgasmul feminin, în principal după contracţiile spasmodice, involuntare ale regiunii genitale, cunoscute sub numele de împingeri pelviene.

În timpul eliberării tensiunii sexuale prin orgasm, vaginul şi uterul ei se vor contracta, în medie, de zece până la cincisprezece ori, fiecare contracţie durând aproximativ opt zecimi de secundă; sfâncterul rectal se va contracta şi el, în medie, de două până la cinci ori. Pe baza acestor măsurători, s-a constatat că orgasmul feminin durează între zece şi douăzeci de secunde.

Aceste contracţii genitale şi rectale sunt însoţite de tensionarea şi relaxarea spasmodică a multor alţi muşchi din întregul corp, inclusiv a celor din braţe, picioare, gât şi faţă – chiar şi degetele de la picioare se vor îndoi şi arcui spre înainte.

În timpul orgasmului, respiraţia ei se iuţeşte, iar pulsul creşte foarte mult (atingând rate între 110 şi 180 de bătăi pe minut).

În unele cazuri, femeile pot ejacula un lichid limpede.

Pont lingual: *De te-ntrebi dacă orgasmul ei a fost pe bune, observă protuberantele crescute ale sfârcurilor ei*. S-*ar spune că acestea ar trebui să fie şi mai erecte, dar de fapt zona areolelor revine la starea ei normală. Un alt semn al orgasmului ei este scăderea rapidă a „roşeţii sexuale* şi înlocuirea ei printr-o peliculă foarte subţire de transpiraţie*.

Orgasmul feminin poate fi gândit, într-un fel, nu atât ca o acţiune, cât ca o *reacţie* – descărcarea involuntară a întregii tensiuni sexuale edificate de-a lungul procesului excitării, capitularea şi eliberarea finale. E important să-ţi aminteşti că nu există două femei la fel atunci când vine vorba de orgasm şi că mulţi terapeuţi sexologi consideră că experienţele individuale sunt atât de diferite, încât uneori le spun „amprente orgasmice”.

Cu toate acestea, există anumite constante în structura generală a unui orgasm, femeile experimentând în mod obişnuit o senzaţie bruscă de „oprire”, urmată

imediat de contracţii vii, acute, care se domolesc treptat şi se dizolvă într-un tremur pelvian mai calm, mai puţin intens, înainte de-a dispărea complet.

Să ne întoarcem la întrebarea: cum poţi să-ţi dai seama dacă ea simulează sau nu? Multe femei pot mima caracteristicile unui orgasm, inclusiv contracţiile muşchilor pubococcigieni, deşi e improbabil să reproducă opt sau zece astfel de contracţii în mai puţin de douăzeci de secunde, mai ales în combinaţie cu toate celelalte semne vizibile. De fapt, unii terapeuţi sexologi le recomandă femeilor care au probleme cu obţinerea orgasmului să facă exact asta: să simuleze orgasmul pentru a stimula şi păcăli corpul astfel încât chiar să experimenteze unul adevărat.

Dar, de fapt, majoritatea femeilor ştiu că nu trebuie să-şi bată prea mult capul pentru a produce o copie convingătoare a orgasmului adevărat. E suficient să ofere o performanţă-erzaţ a acelor aspecte ale orgasmului prin care e cel mai probabil să poată prosti şi face plăcere *bărbaţilor*; Pe scurt, mult zgomot şi multă zvârcolire, care, în cele din urmă, sunt doar praf în ochi. Aceasta e o generalizare largă, căci tocmai *urlătoarele* şi *zguduitele* sunt, foarte adesea, *simulantele*.

Un orgasm nu vine de nicăieri; e semnul final de exclamaţie al unei propoziţii pe care tu ai scris-o tot timpul acesta. Dacă *înfloritura* finală pare nemeritată, atunci probabil că aşa şi este.

Cuvânt: *coautor*

Definiţie: persoană care a scris o lucrare împreună cu alta/altele, considerată în raport cu aceasta/acestea.

Exemplu: „Ca şi *coautor* de încredere şi zelos al satisfacţiei amantei sale, el ştia exact ce trebuie să facă în timp ce corpul ei începu să fie cutremurat de spasme de plăcere”.

Atunci când o femeie intră în intervalul contracţiilor orgasmice, rămâi concentrat pe orice faci. Menţine poziţia. Trebuie să te constitui într-un punct stabil de rezistenţă.

Simte-i contracţiile orgasmului, împingerile înainte ale pelvisului. Ca un material ce absoarbe şocurile, asimilează mişcările ei în corpul tău, apoi orientează-le înapoi spre ea sub forma unor plăcute vibraţii. Reţine energia, înăbuş-o. Apoi, dă-i drumul încet. Nu lăsa orgasmul să explodeze în corpul ei într-o conflagraţie scurtă şi furioasă. Momeşte-l să iasă încetişor, în pulsaţii lungi, fluide.

Rămâi calm şi neimpresionat. Nu e momentul să te laşi luat de val chiar acum şi să-ţi pierzi controlul. Curând, vine rândul tău*. Întâi trebuie să fii sigur că termini ceea ce ai început*.

Aşteaptă până când ea se linişteşte de tot. Pe când bărbaţii ajung la momentul „iminenţei ejaculatorii” în timpul procesului de răspuns sexual, cunoscut şi drept punctul fără întoarcere, femeile au nevoie de stimulare datorală continuă, insistentă, chiar şi când se află în miezul climaxului, căci altfel orgasmul se taie ca maioneza.

E foarte uşor că confunzi momentele imediat preliminare orgasmului cu orgasmul însuşi. Orgasmul feminin e precedat de mici, crescătoare valuri de plăcere care oscilează şi sporesc, iar aceste valuri pot să pară că sunt chiar orgasmul. Partenera ta e în plin proces al juisării, dar fără să fi atins încă vârful lui. Zona ei pelviană tremură, dar ea n-a intrat încă în etapa eliberării involuntare şi spasmodice. Când orgasmul chiar are loc, el sparge ritmul ce-l precede; există un scurt moment de violenţă – un spasm, o cutremurare – ca acea hurducare resimţită în momentul când un avion aterizează pe pistă. Poate că orgasmul în sine nu durează decât zece, până la douăzeci de secunde, însă întregul proces – saturat de fluxuri şi văluriri ce dau fiori pe şira spinării – poate să dureze câteva minute bune.

Cuvânt: *appoggiatura*

Semnificaţie: o înfloritură; o notă muzicală executată înaintea unei părţi importante a melodiei, cu o lungime de jumătate sau mai puţin de jumătate din durata ei obişnuită.

Exemplu: „Când o femeie orgasmează ca urmare a

stimulării orale, se pot aplica, cu agilitate, mici şi extrem de eficiente *appoggiaturiy* care îmbunătăţesc şi punctează experienţa în ansamblul ei”.

Dacă – şi când – o femeie orgasmează în timpul copulaţiei, îi poţi simţi contracţiile orgasmice încleştându-ţi penisul, dar, în afară de a rămâne într-un contact ferm cu clitorisul ei, nu poţi face mai nimic ca să stimulezi şi să îmbunătăţeşti acele senzaţii delicioase de plăcere.

Totuşi, dacă îi faci sex oral, ai avantajul că poţi uza de limbă pentru a impulsiona acestui proces.[34]

diagonală. Ca întotdeauna, fa mişcările cu calm, stăpânit şi delicat. Aceste „appoggiaturi” ar trebui să fie nişte gâdilături linguale lejere, care să urce împotriva curentului orgasmului ei. Gândeşte-te la ele ca la nişte mici denivelări pe şosea: nu o vor încetini, dar în mod cert le va simţi. Lasă-ţi timp; nu sunt necesare mai mult de patru până la şase astfel de beşteleli. Fiecare din ele va adăuga scântei şi contrapuncte întregului proces – ţepi de forţă ce vor continua să împungă în voalul plăcerii până când şi ultima picătură de tensiune sexuală din corpul ei va fi stoarsă şi epuizată.

Cuvânt: *serpentin*

Semnificaţie: plin de întortocheri şi orientat în sensuri diverse Exemplu: „Atât de *serpentin* a fost procesul excitării ei, atât de ameţitor şi de giratoriu, încât chiar şi după ce ultima dintre contracţiile ei intermitente s-a potolit, el tot nu era sigur dacă ea e pe deplin satisfăcută”.

Vei şti că orgasmul ei s-a încheiat când întregul ei corp se va relaxa, respiraţia ei se va domoli, iar contracţiile, ca un ecou, se vor disipa în depărtare. Ţi se va părea că ea s-a topit de fericire chiar sub ochii tăi. Organele ei genitale, capul datoral, în particular, vor fi atât de sensibile de pe urma experienţei, încât va recula chiar şi la cea mai uşoară atingere. Stimuleaz-o până când nu

34 Imediat ce partenera a intrat în intervalul contracţiilor orgasmice - care durează între zece şi douăzeci de secunde -, aplică nişte înţepături linguale uşoare şi jucăuşe pe capul clitoral; beşteleşte-1 cu mângâieri scurte şi verticale, dar intercalează şi mişcări pe

mai poate suporta atingerea limbii tale. Ar putea semnala acest moment punându-şi mâna pe capul tău sau împingându-te cu delicateţe la o parte. Înţelege acest semnal şi înalţă capul.

Ai făcut o treabă bună. Dar nu înseamnă că ai terminat.

41

Mai multă joacă[35]: ea vine iar (şi iar)

„E instinct pur. Cortina se lasă când ritmul e potrivit – când acţiunile reclamă un final". Harold Pinter „Măreaţă e arta începutului, dar şi mai măreaţă e arta sfârşitului". Thomas Fuller

Vei afla că una dintre marile bucurii ce rezultă din adoptarea filosofiei „Ea vine-ntâi" nu este doar aceea că, de pe urma activităţilor sexuale, ea ajunge la orgasm frecvent, ci şi aceea că, atunci când îţi amâni orgasmul până după al ei, laşi o uşă deschisă pentru ca ea să aibă o experienţă şi mai intensă, şi mai diversă.

De fapt, e mult mai uşor pentru o femeie să aibă un al doilea orgasm, de vreme ce organele ei genitale sunt încă bine irigate cu sânge, iar corpul ei încă mai e infuzat cu chimicalele puternice ale sexului. Natalie Angier scria despre orgasmul feminin că: „Poate să fie nevoie de multe minute până la atingerea primului vârf de plăcere, dar, odată ajuns acolo, montaniardul pofticios prinde aripi aşteptând-o şi pe ea. Ea nu mai are nevoie să se târască înapoi pe pământ înainte de a escalada următorul vârf, ci poate pluti ca o pasăre răpitoare pe curenţii juisării".

E mai uşor de spus decât de făcut. Pentru individul obişnuit, stârnirea unui singur orgasm feminin este deja un miracol, iar ideea orgasmului *multiplu* e precum enigma Sfinxului. Cel mai adesea, bărbaţii tind să creadă că potenţialul unei femei de a experimenta orgasmul multiplu are de-a face cu o „capacitate specială" sau cu o „abilitate unică" *a ei* şi prea puţin sau nimic cu ei înşişi: ea poate sau nu poate să aibă orgasm multiplu.

---

35 Moreplay, în original. Vezi p. 10, n. 1 (n.t.).

Autorii volumului *Sexul*: *Un ghid al bărbatului* citează un studiu, efectuat la Universitatea din Wisconsin, din care a rezultat că e mai probabil ca femeile care trăiesc orgasme multiple să aibă parteneri ce-şi amână orgasmul până după ce ele îl au pe-al lor.

Ei bine, adevărul este că femeile pot experimenta orgasmele multiple – ca regulă, nu ca excepţie –, iar acest fapt este *direct* legat de tine. Dar să fii încredinţat de un lucru: dacă o poţi duce la primul orgasm, vei fi în stare să o duci şi la al doilea. Cele mai multe femei nu experimentează al doilea şi al treilea orgasm în compania bărbaţilor din acelaşi motiv pentru care cele mai multe nu-l au nici pe primul: nu primesc stimularea datorală adecvată, iar gratificarea masculului nu e amânată.

Dar, dacă femeia nu experimentează orgasme multiple în compania ta, nu înseamnă că nu le are deloc. Cele mai multe femei pot avea orgasme multiple în timpul masturbării. De fapt, Masters şi Johnson au descoperit că unele femei erau capabile să aibă cincizeci de orgasme consecutive, stimulându-se cu vibratorul. Asta nu înseamnă că femeile fac ceva „special” în timpul masturbării pentru a atinge orgasmul multiplu, ci pur şi simplu îşi furnizează stimularea datorală bine ţintită de care au nevoie.

y

Capacitatea biologică înnăscută de a avea orgasme multiple are mult de a face cu felul în care femeile, în urma orgasmului, experimentează perioada de remisiune şi întoarcerea la starea anterioară excitării. Bărbaţii îşi pierd erecţiile rapid şi intră în ceea ce se numeşte perioadă refractară (intervalul de timp ce trebuie să se consume înainte ca ei să poată obţine din nou o erecţie), dar organele genitale ale femeilor au nevoie de mai mult timp ca să revină la starea lor normală, de la un minimum de cinci minute, până la zece minute. În plus, clitorisul nu conţine un plex venos – mecanismul din penis care reţine sângele şi susţine erecţia –, element-cheie al orgasmului

exploziv al bărbatului şi al procesului de inseminare.

Dacă vrei să duci o femeie la al doilea orgasm şi mai departe, trebuie întâi să te întorci la activităţile preludiului – sărutări, îmbrăţişări şi atingeri delicate. Ţine-o caldă, ţine-o excitată, dar lasă-i puţin timp înainte să reiei stimularea genitală mai intensă. (Ţine minte, spre deosebire de alte părţi ale corpului ei, clitorisul – mai ales glandul acestuia – este extrem de sensibil după orgasm.) Lasă-ţi şi ţie timp să te linişteşti puţin şi să-ţi revii de pe urma surescitării datorate momentului ce tocmai s-a încheiat. Odată ce amândoi sunteţi iarăşi pregătiţi pentru stimularea genitală, poţi să-ţi reiei dezmierdările cu mâinile, limba şi chiar cu penisul. Da, e adevărat: există un moment şi un loc potrivite pentru toate, iar momentul pentru copulaţie vine după ce partenera ta a trăit primul ei orgasm – nu doar pentru că acum a fost satisfăcută o dată, ci şi pentru că, în această stare de excitare mai „caldă", e mai probabil ca ea să-l experimenteze şi pe al doilea.

42

Tranziţii line *y* înainte de tranziţia spre penetrarea genitală, foloseşte-te de sexul oral ca de o modalitate de a-ţi aduce partenera cât mai aproape de punctul iminenţei orgasmului.

Femeia deasupra

Odată ce ea a ajuns în acest punct, încercaţi poziţia *femeii-superioare*> sau a femeii deasupra. Pentru ea, această poziţie este ideală ca să:

Îşi plaseze clitorisul pe osul pubian situat la baza penisului tău şi să acumuleze pe el cantitatea ideală de presiune;

Îşi stimuleze grupul datoral frecându-l de penisul tău;

controleze ritmul şi tempoul;

moduleze experienţa orgasmului.

După Masters şi Johnson: „E posibil ca răspunsul clitorisului să se dezvolte mai rapid şi cu o intensitate mai mare în coitul cu femeia deasupra, decât în oricare altă poziţie a femeii în timpul coitului". În plus, când ea e

deasupra, nu trebuie să te mişti atât de mult şi, ca atare, e mai probabil să-ţi poţi temporiza propriul orgasm.

Tehnica alinierii coitale (TAC)

Această poziţie sexuală e destinată îmbunătăţirii şanselor unei femei de a atinge orgasmul prin penetrare genitală şi funcţionează ca o variantă perfecţionată a poziţiei-standard a misionarului, în care bărbatul se află deasupra. În poziţia TAC, bărbatul îşi penetrează partenera dintr-un unghi mai mare decât în mod obişnuit, exercitând presiune pe clitorisul ei cu baza penisului şi cu osul pubian. Când eşti în poziţia TAC, e esenţial de ţinut minte că trebuie să păstrezi contactul cu clitorisul. Mişcarea în ansamblu trebuie să fie mai puţin o împungere şi mai mult o legănare sincronizată înainte şi înapoi, punctele focale fiind clitorisul şi baza penisului.

43

Obţinerea simultaneităţii *y y*

Poate că ţi-ai fixat ca ţel obţinerea simultană a orgasmului ei şi-al tău. Dacă trebuie să creezi un impuls în timpul „vârfului orgasmic” pentru a-l atinge pe-al tău, fa acest lucru printr-o mişcare de legănare care ţine baza penisului tău şi osul pubian aliniat cu clitorisul ei.

Nu te simţi obligat să te arăţi peste măsură de inventiv. Capacitatea de a atinge simultaneitatea vine deseori din cunoaşterea intuitivă şi din înţelegerea ce se dezvoltă dintr-o relaţie dedicată. Din acest punct de vedere, n-ar trebui să fie o surpriză faptul, arătat de sondajul *Sexul în America*, că trei din patru femei căsătorite spun că ajung la climax de fiecare dată sau de cele mai multe ori, în comparaţie cu mai puţin de două din trei femei singure. Într-o largă proporţie, succesul femeilor căsătorite în raport cu cele necăsătorite se datorează faptului că partenerii îşi înţeleg reciproc corpurile şi ştiu ce merge şi ce nu.

În felul acesta, într-o relaţie dedicată, se experimentează bucuria repetiţiei. Nu mai trebuie să te concentrezi să înveţi, pentru că deja ştii cum să satisfaci.

Nu mai trebuie să te gândeşti la asta. În această stare de pierdere a conştiinţei de sine, puteţi avea încredere că trupurile voastre îşi vor găsi drumul spre plăcerea reciprocă şi, astfel, vă puteţi lăsa duşi de val spre o stare de existenţă sexuală mai pură.

Kierkegaard scria: „Speranţa e fecioara seducătoare ce-ţi alunecă printre degete, Amintirea e o frumoasă femeie în vârstă care nu-ţi foloseşte în momentul prezent, Repetiţia e o soţie iubită de care nimeni nu se satură vreodată”. *

Fie că eşti căsătorit, fie ba, partidele grozave de sex derivă cel mai adesea din felul cum ştii să apreciezi repetiţia şi cum te bucuri de ceea ce ai.

În volumul *Gjentagelsen* (*Repetiţia*), netradus în româneşte (*n.t.*).

44

Nu uita de epilog

Aproape fiecare capodoperă de artă dramatică include, după punctul ei culminant, o reîntoarcere la ordine, o restaurare a echilibrului şi un fel de încheiere întregitoare. Uneori, ea constă într-o scenă de dimensiuni reduse, într-un singur moment, într-o scurtă călărire în lumina apusului, dar în acea clipită rămânem cu o senzaţie cotropitoare de calm, cu o stare de bine, cu sentimentul reconfortant că totul pe lumea asta e aşa cum trebuie. Astfel, experienţa nu e realmente isprăvită niciodată.

O şedinţă grozavă de sex, oral ori genital, nu e nici ea altfel. După tărăboiul şi hărmălaia climaxului – deznodământul orgasmelor noastre respective –, avem nevoie să stabilim un moment de acalmie, o perioadă de odihnă, o aşezare a pământului sub noi. Ca s-o spunem de-a dreptul: când faptu-i consumat, nu te întoarce pe-o parte şi nici nu sări direct în frigider. Numai pentru că fiecare şi-a luat porţia sa de orgasm, nu înseamnă că procesul ludic s-a încheiat. Aşa cum aloci cincisprezece minute pentru preludiu, trebuie să aloci puţin timp semnificativ şi pentru postludiu. Nu te lăsa prins în „distanţa de cuibărire”! Fie

că vă ţineţi unul pe altul în braţe, că vă sărutaţi şi mângâiaţi sau pur şi simplu că vă vorbiţi, mai multă joacă înseamnă să rămâneţi conectaţi. Mai multă joacă nu înseamnă să te întorci pe cealaltă parte şi să dormi sau să sari din pat ca să dai „un telefon importantă împrumutând o expresie a unui pionier într-ale sexologiei, Theodore Van de Velde, putem spune că în momentele ce urmează orgasmului un bărbat poate dovedi că este sau nu un adult „civilizat din punct de vedere erotic”.

Nu fleşcăi o performanţă erotică de excepţie. Încă cincisprezece minute petrecute în dezmierdări, cuibăriţi unul într-altul şi şoptindu-vă dulci nimicuri e calea către măreţie, e drumul spre a deveni un profesionist al sexului; dar să-ţi dai drumul şi apoi să-ţi vezi de drum înseamnă să te-ndrepţi spre ţara proştilor.

Să nu crezi că momentul acesta vine de la sine. Rămâi concentrat şi lipit de ea. Călăriţi împreună în lumina apusului. Şi pregăteşte-te pentru minunata dimineaţă nouă…

Partea a treia

Toate împreună

45

Substanţa stilului

„Plin de încredere, susţinut şi înălţat de puterea scopului, înarmat cu regulile gramaticale, eşti gata să ieşi în lume”.

Elementele de stil

Când te aventurezi într-o şedinţă uluitoare de cunilingus – deplin familiarizat cu anatomia sexuală a partenerei tale, echipat cu înţelegerea procesului de răspuns sexual şi priceput într-o gamă de tehnici de stimulare ţine minte:

Ia măsuri ca ea să fie bine excitată. Pe parcursul preludiului, acordă timp pentru a da o temelie puternică tensiunii sexuale.

Înainte de aplicarea primului sărut vaginal, ia măsuri pentru ca amândoi să fiţi în poziţii ce pot fi păstrate cu

lejeritate pe durata întregului proces de răspuns sexual.

Când îţi pui la treabă tehnicile orale, concentrează-te asupra stimulării, nu a penetrării. Aplică mângâieri linguale delicate şi ritmice. Nu uita: toate acele sensibile terminaţii nervoase care contribuie la orgasmul ei sunt chiar în vârful limbii tale.

De-a lungul şedinţei, exprimă cu insistenţă cele trei încredinţări ale cunilingusului: 1. Să cobori în dedesubturile partenerei tale te excitătine; îţi place la fel de mult pe cât îi place şi ei. 2. Nu-i nicio grabă; ea are la dispoziţie tot timpul din lume, iar tu vrei să savurezi fiecare moment. 3. Mireasma ei e ispititoare, gustul ei e puternic: toate emană din acelaşi miez frumos.

Când îţi foloseşti degetele, nu sonda şi tatona doar; concentrează-te la presiunea digitală exercitată asupra unor zone-cheie, precum grupul datoral.

Aminteşte-ţi de puterile limbii plate, nemişcate. Nemişcarea poate fi mai eficientă decât mişcarea.

Fii încrezător, nu arogant. O abordare simplă, modestă e mult mai eficientă decât una flamboaiantă.

Cunilingusul nu e ceva ce-i faci tu ei; e ceva ce faci împreună cu ea. Las-o să se împingă în tine pentru a crea fricţiunile de care are nevoie.

Când se apropie de orgasm, menţine un contact insistent cu clitorisul. Ţine-i picioarele cât poţi de apropiate unul de celălalt, însă având totuşi acces la vulva ei.

Fii calm, măsurat şi concentrat. Nu ieşi din cadenţa procesului; nu lăsa ca orgasmul ei să-ţi scape.

Când îşi dă drumul, înfloreşte şi extinde contracţiile orgasmului ei cu uşoare mângâieri linguale.

Întotdeauna trebuie să închei ce-ai început. Cunilingusul e un proces complet, cu introducere, cuprins şi încheiere.

Doar pentru că ea a avut un orgasm, nu înseamnă că

experienţa s-a terminat. Indiferent dacă ai condus-o spre unul sau mai multe orgasme, trebuie să vă întoarceţi împreună la starea anterioară excitării.

Dar, cel mai important, stilul tău începe şi se încheie cu ceea ce eşti tu, nu atât cu ce şi cum faci. Aşa cum nu există două femei care să răspundă în acelaşi fel la tehnicile descrise în această carte, nu există doi bărbaţi care să le aplice într-unul şi acelaşi fel.

46

Proceduri: foaie de scurt parcurs

Aici vei găsi o serie de proceduri (pentru toate nivelurile, de la începători la avansaţi) care pot coagula şi unifica multe dintre tehnicile descrise pentru fiecare fază a ludiului. Aceste proceduri sunt destinate nu atât memorării, cât demonstrării felului cum tehnicile pot fi aplicate pentru a crea o şedinţă de cunilingus curgătoare. În Anexe, găseşti un model necompletat pe care-l poţi xerocopia şi folosi pentru a-ţi crea propriile proceduri.

Când pui toate tehnicile cap la cap şi începi implementarea lor, adu-ţi aminte de elementele-cheie învăţate, căci te vor călăuzi în abordarea generală a compoziţiei. Aceste elemente de compoziţie includ:

stimularea celor zece puncte-cheie: capul datoral şi gluga acestuia; grupul datoral; comisura anterioară şi vergeaua datorală; labiile minore; intrarea vaginală; furşeta perineală; anusul;

şase etape-cheie: primul sărut; stabilirea ritmului; sporirea tensiunii; escaladarea; preorgasmul; orgasmul;

trei „actori” principali: limba; degetele; mâinile;

şi o diversitate de „actori în roluri secundare”: gingiile; penisul (opţional); jucărelele şi popritoarele sexuale (tot opţional; vezi *Anexele*).

Dacă eşti începător într-ale cunilingusului, vezi secţiunea de întrebări şi răspunsuri intitulată „Sărutul virgin” din Anexe. În plus, atunci când îţi elaborezi procedurile iniţiale, concentrează-te asupra mângâierilor linguale simple şi experimentează folosirea combinată a

limbii şi a degetelor. Cel mai important lucru: abordarea ta trebuie să fie orientată spre *producerea plăcerii*, nu spre *obţinerea orgasmului* – şi ia aminte la ce merge şi ce nu.

Dacă eşti în faza „intermediară”, concentrează-te să-ţi obişnuieşti limba şi mâinile să lucreze împreună şi să stimulezi toate părţile reţelei datorale, inclusiv unele zone interne, precum grupul datoral. Mai mult, rămâi acordat la procesul răspunsului sexual şi înfloreşte-i partenerei orgasmul. Dezvoltă-ţi îndemânarea de a-ţi călăuzi constant partenera spre orgasm şi ia-ţi măsuri ca acesta să fie rezultatul unei stimulări datorale cât mai depline.

Dacă eşti în stadiul „avansat”, experimentează abordări noi, care să cuprindă fuzionarea tehnicilor şi a intuiţiei. Mai mult, condu-o pe calea orgasmelor multiple şi integrează unul simultan în crescendoul vostru.

Când îţi elaborezi procedurile, opţiunile tale trebuie să se ghideze după elementele-cheie ale compoziţiei, în acest fel, tehnicile pe care le foloseşti vor alcătui un întreg mai mare decât simpla sumă a părţilor sale.

47

Proceduri: de la începător la avansat

Procedura 1

Iată o procedură elementară care-i va familiariza pe începători cu mângâierile linguale fundamentale. Ea păstrează acţiunile digitale la minimum şi încurajează observarea răspunsului sexual.

Nivel: Începător

Etapa 1: Primul sărut

(*mai puţin de un minut*)

Limba: Mângâieri linguale lungi şi lente, de jos în sus. Fii cât mai delicat şi mai lejer posibil.

Mâinile: Cu ambele mâini sub fesele ei, ţine-i picioarele parţial despărţite. Priză fermă.

Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Lingeri verticale pe jumătate (5), urmate de mângâieri linguale lungi care mătură capul datoral.

Concentrează-te asupra labiilor şi frenului; mătură capul datoral doar la capătul Ungerilor lungi, nu şi al celor pe jumătate.

Degetele: Un singur deget (indexul) înserat parţial în intrarea vaginală.

Mâinile: Scoate una dintre mâini de sub fundul ei ca să-i poţi însera un deget. Foloseşte-o pe cealaltă ca s-o ţii bine pe loc şi să-i îmbrăţişezi strâns fesele.

} >

Etapa 3: Sporirea tensiunii

(*între cinci şi zece minute*)

Limba: Alternează mângâierile linguale verticale cu cele orizontale. În cazul celor verticale, încearcă doar să răzuieşti partea inferioară a capului datoral fără să-l loveşti în plin. Concentrează-te doar să ştergi capul cu mângâieri orizontale. La fiecare cinci mângâieri verticale, introdu una orizontală.

Degetele: Păstrează un singur deget în intrarea vaginală. Ia aminte să simţi muşchii pelvieni. Lasă-ţi celelalte degete să răzuiască vulva şi perineul.

Mâinile: Păstrează punctul de sprijin.

Etapa 4: Escaladarea

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Continuă mângâierile verticale şi orizontale. Adaugă presiune lingual asupra capului datoral şi ţine-l apăsat vreme de cinci secunde.

Degetele: Introdu al doilea deget în intrarea vaginală. Apasă-ţi degetele pe plafonul vaginului. Tuşează-i grupul datoral.

Mâinile: În timp ce-i sprijini fesele, adunându-i-le împreună, încearcă să-i stimulezi perineul cu degetul mare.

Etapa 5: Preorgasmul

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Apasă limba pe capul datoral. Concentrează-te să aplici presiuni, încetineşte mângâierile linguale şi dă-i un punct de rezistenţă. Lasă-o pe ea să se mişte pe limba

ta.

Degetele: Având două degete înserate (cu palma în sus), foloseşte-ţi policarul ca să apeşi pe fren cu presiunea necesară. Ţine degetele înăuntru, dar nu uita că presiunea degetului mare pe fren e prioritară.

Mâinile: Foloseşte-ţi o mână pentru a susţine fesele şi pentru a păstra contactul cu clitorisul. Ţine-ţi partenera în poziţie. Asigură-te că picioarele ei sunt apropiate. Ar trebui să simţi interiorul coapselor ei apăsându-se pe mâna ale cărei degete le ai introduse în intrarea vaginală.

Etapa 6: Orgasmul

(*mai puţin de un minut*)

Limba: Concentrează-te să apeşi limba pe capul datoral. Simte-ţi partenera cum se împinge în tine. Menţine presiunea. Observă-i contracţiile orgasmice şi rămâi pe poziţie în tot acest timp. După contracţii, linge-i o dată capul datoral. Această atingere o va face să reculeze.

Degetele: Simte cum muşchii ei pelvieni pulsează strânşi împrejurul degetelor tale. Concentrează-te să menţii presiune pe fren cu policarul.

Mâinile: Concentrează-te să rămâi în aceeaşi poziţie când ea intră în intervalul contracţiilor orgasmice spasmodice. Foloseşte mâna pentru a apăsa fesele şi pentru a ţine capul datoral aliniat cu limba.

Comentarii: Observă cu atenţie procesul răspunsului sexual şi învaţă cum stârneşte limba ta reacţii. Ţine minte să faci mişcări de

— >

licate şi lente cu limba şi nu exagera cu stimularea capului datoral în fazele incipiente ale procesului. Spre sfârşit, nu uita să o laşi pe ea să stabilească ritmul şi să se împingă în tine; fii atent să o păstrezi în poziţie, menţinând contactul cu clitorisul până la orgasmul final.

Dacă e nevoie, utilizează în această procedură un vibrator în locul degetelor şi concentrează-te asupra mângâierilor linguale.

Procedura 2

Această procedură foloseşte, în linii mari, aceleaşi mângâieri linguale ca şi cea precedentă, dar, în plus, îţi impune să integrezi mai deplin acţiunile degetelor şi ale gingiilor.

Nivel: Începător

Etapa 1: Primul sărut

(*mai puţin de un minut*)

Limba: Mângâiere lingual lungă şi lentă, de jos în sus. Fii cât mai delicat şi mai lejer cu putinţă.

Degetele: Cu mâna pe care o vei folosi pentru acţiunile digitale, apasă pe muntele pubian pentru a strâmta intrarea vaginală.

Mâinile: Cealaltă mână ţine-o sub fese; apasă policarul acelei mâini pe perineu.

Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Jumătăţi de lingeri pe verticală (5), urmate de o mângâiere lingual lungă care să treacă peste capul datoral. Concentrează-te pe labii şi fren; nu peria glandul decât la Ungerile întregi, nu şi la cele pe jumătate.

Degetele: Continuă presiunea asupra muntelui pubian, menţinând intrarea vaginală strânsă şi expunând mai mult capul datoral mângâierilor tale linguale.

Mâinile: Cu o mână sub fese, continuă să foloseşti policarul pentru apăsarea perineului.

Etapa 3: Sporirea tensiunii

(*între cinci şi zece minute*)

Limba: Alternează mângâierile verticale cu cele orizontale. În cazul celor verticale, încearcă să răzuieşti partea inferioară a capului datoral fără să-l loveşti în plin. Concentrează-te să periezi capul în timpul mângâierilor orizontale. La fiecare cinci mângâieri verticale, execută una orizontală.

Degetele: Un singur deget (indexul) înserat parţial în intrarea vaginală. În timp ce aplici mângâieri linguale, concentrează-te să faci cu indexul o mişcare de vino-ncoa’, prin care să atingi baza, plafonul şi părţile laterale ale

vaginului. În plus, concentrează-te să execuţi priza asupra grupului datoral din plafonul vaginal şi asupra ţesutului perineal din baza vaginului, pentru perioade mai lungi de timp.

Mâinile: Menţine suportul pentru fese şi presiunea cu policarul asupra perineului.

Etapa 4: Escaladarea

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Apasă-ţi gingia sau buza superioară pe comisura anterioară. Continuă mângâierile verticale şi orizontale.

Degetele: Introdu al doilea deget în intrarea vaginală şi continuă mişcările de vino-ncoa' în toate direcţiile. Apucă grupul datoral şi ţine-l într-o priză fermă. Roteşte mâna şi execută priza asupra ţesutului perineal.

Mâinile: În timp ce sprijini fesele, strivindu-le una de cealaltă, răzuieşte zona anală cu policarul.

Etapa 5: Preorgasmul

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Accentuează presiunea gingivală sau cu buza pe comisura anterioară. Lasă timp pentru acumularea fricţiunii. Concentrează mângâieri linguale mai apăsate pe gland sau exercită o presiune puternică asupra lui cu vârful limbii.

Degetele: Păstrează priza digitală a grupului datoral. Păstrând contactul cu grupul datoral prin mişcarea de vino-ncoa', foloseşte-ţi degetul mare pentru a stimula frenul.

Mâinile: Continuă să asiguri suport şi să stimulezi zona anală.

Etapa 6: Orgasmul

(*mai puţin de un minut*)

Limba: Concentrează-te să apeşi limba pe capul datoral. Foloseşte-ţi gingia ca punct solid de rezistenţă contra mişcărilor partenerei tale.

Degetele: Când simţi contracţiile orgasmice, menţine presiunea digitală pe grupul datoral şi pe fren.

Mâinile: Concentrează-te să păstrezi aceeaşi poziţie din clipa în care partenera intră în intervalul contracţiilor orgasmice spasmodice. Foloseşte-ţi mâna ca să apeşi fesele şi să păstrezi alinierea capului datoral cu limba ta.

Comentarii: În această procedură, concentrează-te asupra creşterii presiunii exercitate cu gingia sau cu vârful degetelor. Caută să înţelegi şi să găseşti echilibrul dintre presiune şi mângâieri linguale.

Procedura 3

Această procedură va adăuga acţiunii mângâieri linguale mai complexe, dar va implica totodată o folosire mai accentuată a degetelor. Odată cu ea, se trece şi la stimularea anală. Această procedură constituie un standard, întrucât, prin folosirea ei, fiecare dintre zonele majore ale reţelei datorale este stimulată deplin.

Nivel: Intermediar

Etapa 1: Primul sărut

(*mai puţin de un minut*)

Limba: Ciuguleşte-ţi drumul spre primul sărut. Acordă timp ciugulirii labiilor interioare înainte de a ajunge să ciuguleşti capul datoral.

Degetele: Apucă ţesutul perineal între degete pe durata primului sărut. Indexul ar trebui să fie înăuntru, iar policarul, afară.

Mâinile: Sprijină fesele. Masaj cu vârful degetelor.

Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Alternează mângâierile verticale cu cele orizontale. Adaugă mângâieri diagonale.

Degetele: Concentrează stimularea cu un singur deget asupra grupului datoral. Masează cu indexul zona din spatele frenului, apăsându-l simultan, din afară, cu policarul.

Mâinile: Apasă perineul cu policarul.

Etapa 3: Sporirea tensiunii

(*între cinci şi zece minute*)

Limba: Presiune gingivală. Adaugă procedurii o nouă

mângâiere lingual: „limbi literare”, de exemplu, sau „pândeşte momentul oportun”, în care să alternezi perioadele când ţii limba plată şi nemişcată cu ropote de mângâieri delicate ale glandului.

Degetele: Introdu al doilea deget în intrarea vaginală. Păstrează priza digitală a grupului datoral, dar ridică vârfurile degetelor pentru a exercita presiune asupra grupului datoral din plafonul vaginal. Continuă stimularea frenului cu degetul mare.

Mâinile: Menţine sprijinul şi apasă perineul cu degetul mare.

Etapa 4: Escaladarea

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Continuă procedura din etapa anterioară, dar măreşte presiunea gingivală. Încearcă să râcâi comisura anterioară şi vârful glandului cu dinţii. Apasă cu dinţii zona datorală.

Degetele: Menţine o priză vino-ncoa’ corectă a zonelor-cheie fren şi grup datoral.

Mâinile: Cum sprijini fesele cu mâna, strivindu-le una de cealaltă, râcâie zona anală cu policarul.

Etapa 5: Preorgasmul

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Accentuează presiunea gingivală. Concentrează-te asupra unor mângâieri linguale mai diversificate, al căror ritm să fie mai puţin predictibil. Introdu în proces un element dizarmonic.

Degetele: Păstrându-le poziţia, masează grupul datoral fără a întrerupe contactul acestuia cu vârful degetelor.

Mâinile: Introdu vârful policarului în anus.

Etapa 6: Orgasmul

(*mai puţin de un minut*)

Limba: Menţine o presiune gingivală accentuată. Când simţi contracţiile orgasmice, aplică înfloriturilinguale lejere care să impulsioneze orgasmul.

Degetele: Când simţi contracţiile orgasmice, nu

întrerupe presiunea digitală asupra grupului datoral şi nici a policarului asupra frenului.

Mâna: Concentrează-te să-i ţii picioarele apropiate, să păstrezi contactul cu clitorisul şi să menţii vârful policarului în anus. Observă, pe lângă contracţiile muşchilor bazei pelviene, şi pe cele ale anusului.

Comentarii: în cadrul acestei proceduri, te ocupi de toate componentele majore. În special, cu degetele de la o mână stimulezi grupul datoral şi frenul, iar cu policarul celeilalte – anusul. În plus, diversifici mângâierile linguale şi adaugi ritmului un strop de impredictibilitate, care aţâţă şi intensifică procesul răspunsului sexual. În timpul orgasmului, pe lângă faptul că menţii o presiune fermă pe toată durata lui, dai un avânt nou procesului cu nişte înfloriturilinguale lejere.

Procedura 4

Această procedură elaborează pe marginea tehnicilor-standard descrise la Procedura 3. Schimbările faţă de standard apar în text cu caractere cursive.

Nivel: Intermediar

Etapa 1: Primul sărut

(*mai puţin de un minut*)

Limba: Ciuguleşte-ţi drumul spre primul sărut. Acordă timp ciugulirii labiilor interioare înainte de a trece la ciugulirea glandului. Sau revino la lingeri lungi şi lente.

Degetele: Apucă ţesutul perineal între degete pe durata primului sărut. Indexul ar trebui să fie înăuntru, iar policarul, afară.

Mâinile: Sprijină fesele. Masaj cu vârful degetelor.

Etapa 2: Stabilirea ritmului

(*între trei şi cinci minute*)

Limba: Alternează mângâierile verticale cu cele orizontale. Adaugă mângâieri diagonale.

Degetele: Foloseşte-ţi indexul şi policarul pentru a apuca între ele perineul: priza perineală.

Mâinile: Întoarce-ţi partenera pe o parte şi depărtează-i picioarele ca şi cum ar face semisfoara.

Etapa 3: Sporirea tensiunii
(*între cinci şi zece minute*)
Limba: Partenera fiind pe-o parte, cu picioarele în semisfoară, concentrează-te pe lingeri interne. Începe dinăuntru cu limba pe fren şi urcă din interior spre afară cu lingeri ce-ncep înăuntru şi se încheie pe gland.
Degetele: Introdu al doilea deget şi menţine o priză perineală puternică.
Mâinile: Partenera rămânând în poziţia semisfoară pe o parte, introdu-i vârful degetului mare în anus.
Etapa 4: Escaladarea
(*între trei şi cinci minute*)
Limba: Reveniţi la poziţia-standard şi exercită presiunea gingivală. Încearcă să răzuieşti cu dinţii comisura anterioară şi partea superioară a glandului. Apasă dinţii pe zona datorală.
Degetele: Menţine o priză vino-ncoa' corectă asupra frenului şi asupra grupului datoral.
Mâinile: Cum sprijini fesele cu mâna, strivindu-le una de cealaltă, râcâie zona anală cu degetul mare.
Etapa 5: Pregorgasmul
(*între trei şi cinci minute*)
Limba: Accentuează presiunea gingivală. Concentrează-te asupra unor mângâieri linguale mai diversificate, cu un ritm mai puţin predictibil. Introdu în proces un element de spontaneitate.
Degete: Introdu şi al treilea deget, lărgeşte intrarea vaginală. Menţinând poziţia, masează grupul datoral fără a întrerupe contactul cu vârful degetelor. Sau foloseşte tehnica „dedesubt şi în sus", ca să-ţi petreci braţul pe sub piciorul ei şi să înserezi degetul mijlociu şi inelarul. Las-o pe ea să-şi izbească frenul de indexul tău.
Mâna: Înserează vârful policarului în anus.
Etapa 6: Orgasmul
(*mai puţin de un minut*)
Limba: Menţine o presiune gingivală accentuată.

Când simţi contracţiile orgasmice, aplică înfloriturilinguale lejere care să impulsioneze orgasmul.

Degetele: Când simţi contracţiile orgasmice, nu întrerupe presiunea digitală asupra grupului datoral şi a policarului asupra frenului. Sau, dacă eşti în poziţia „dedesubt şi în sus”, măreşte presiunea indexului, izbind în fren.

Mâinile: Concentrează-te să-i ţii picioarele apropiate, să păstrezi contactul cu clitorisul şi să menţii vârful policarului în anus. Când partenera ta trăieşte orgasmul, masează-i anusul cu el, apoi retrage-l uşurel în timpul contracţiilor.

Comentarii: În cadrul acestei proceduri, am diversificat poziţiile partenerei în faza de sporire a tensiunii, ceea ce-ţi permite să-i lingi zona grupului datoral. Ne-am întors la procedura-standard numai ca să introducem în schemă un al treilea deget şi să propunem, în plus, la priza-standard vino-ncoa’ o alternativă „dedesubt şi în sus”. În plus, când partenera e cutremurată de orgasm, putem masa zona anală.

Proceduri pentru avansaţi

După ce ai devenit stăpân pe procedura-standard a nivelului intermediar, ca şi pe tehnicile modificate din Procedura 4, e momentul să improvizezi, să-ţi creezi propriile rutine, să descoperi tehnici noi şi să urmăreşti abordări inovatoare, care solicită un nivel mai înalt de pricepere şi de atenţie.

Procedura 5: Ispitirea

Această abordare se concentrează aproape exclusiv pe mângâierile linguale şi pe stimularea părţilor vizibile ale reţelei datorale; pe scurt, e o abordare fără acţiuni digitale. În plus, mângâierile linguale aplicate pe suprafaţa vulvei trebuie să fie cât mai uşoare şi mai delicate cu putinţă. În acest fel, o vei atrage *puţin câte puţin* către orgasm, iar când va ajunge acolo, orgasmul va fi brusc şi lejer, însă fără deplinătatea ce se obţine atunci când sunt

stimulate manual părţile interne ale clitorisului.

În timpul acestei proceduri, nu introduce în vaginul ei niciun deget şi foloseşte-ţi mâinile ca să diversifici poziţiile partenerei şi unghiurile vulvei faţă de limba ta.

Ridică-i ambele picioare cu mâinile şi sprijin-o pe fund sau ridică-i doar un picior; poziţioneaz-o pe o parte în semisfoară, iar cu limba răzuieşte-i interiorul plafonului vaginal şi grupul datoral.

Dar, în genere, rămâi la suprafaţă. Pe cât posibil, la ca acţiunile tale să fie aproape lingeri, însă *fără* a fi de fapt lingeri, iar apoi răzuieşte-i glandul.

Cu degetele mari, depărtează-i labiile exterioare, astfel încât să descoperi cu totul glandul şi gluga datorală, iar apoi lasă-ţi limba să alunece pe toată zona.

Această abordare se va dovedi cumplit de aţâţătoare. Printre uşoarele mângâieri linguale, intercalează momente când rămâi cu limba plată şi nemişcată, astfel încât partenera ta să se împingă în ea, dar nu într-atâta încât să obţină rezistenţa sau fricţiunea care, în mod obişnuit, ar rezulta de pe urma aplicării presiunii gingivale sau digitale.

Îndată ce intră în faza de preorgasm (va dura ceva timp), adu-i picioarele cât mai aproape posibil unul de celălalt, fără a-ţi bloca accesul la vulva ei, şi pune-ţi mâna sub fundul ei.

Cu mâna liberă, apasă pe muntele pubian şi strâmtează intrarea vaginală. Continuă să aplici mângâieri lejere pe gland până când partenera îşi dă drumul.

Procedura 6: Calea taoistă a cunilingusului în genere, practicile sexuale taoiste sunt destinate copulaţiei şi pun accentul pe câteva principii esenţiale: amânarea gratificaţiei masculine şi importanţa satisfacerii femeii; regularizarea şi conservarea ejaculării masculine (nu trebuie să ajungi la orgasm de fiecare dată când faci sex); şi înţelegerea faptului că orgasmul nu e acelaşi lucru cu ejacularea. Acest din urmă punct este mai relevant pentru bărbaţi decât pentru femei, întrucât încurajează

recunoaşterea momentului când eşti pe punctul de a avea orgasm şi de a te retrage. (Când auzi pe cineva vorbind despre „orgasmul multiplu” la bărbaţi şi despre „să i-o dai toată noaptea” fără oprire, în general despre asta e vorba – să ajungi în mod repetat pe punctul de a avea orgasm şi să te retragi, nu despre ejacularea repetată.)

Întrucât femeile au o disponibilitate naturală pentru orgasmele multiple, distincţia dintre fazele preorgasmului şi orgasmului, ca şi accentul pe retragere în momentul când te afli pe punctul de a avea orgasm sunt mai puţin importante. Totuşi, poţi face şi mai arzătoare experienţa ei orgasmică prin prelungirea timpului acordat fazei preorgasmice (dar pentru asta trebuie să fii încrezător în capacitatea ta de a o conduce la orgasm înainte să te concentrezi pe amânarea procesului). În calea taoistă a cunilingusului, bărbatul se concentrează pe menţinerea femeii în faza preorgasmică cât mai mult timp cu putinţă, aducând-o aproape de contracţiile orgasmice, însă fără a le declanşa. Înainte de intrarea în faza preorgasmică, puteţi lua în considerare faptul de a vă distra cu puţină restricţionare. Deşi nu sunt deloc necesare, în mod cert elementele de restricţionare vor adăuga amuzament şi surescitare acţiunilor voastre şi vor fi foarte în

>

spiritul acestei proceduri.

Îndată ce-ai văzut că ea a intrat în faza preorgasmică şi că e pe punctul de a avea contracţii orgasmice, slăbeşte presiunea asupra clitorisului şi redu viteza; încetează orice mângâieri linguale.

Desprinde-ţi gura complet de vulva ei pentru trei până la cinci secunde şi apoi reia aplicarea unei presiuni ferme.

Poţi păstra priza vino-ncoa’ asupra grupului datoral, dar slăbeşte presiunea.

După suspendarea mângâierilor linguale, adu-o din nou în pragul orgasmului, apoi slăbeşte iarăşi presiunea înainte de a te retrage. Adu-o cât de aproape poţi de

contracţiile orgasmice. (De fapt, poţi să o laşi să aibă prima contracţie şi abia atunci să te dai înapoi. Nu va pierde orgasmul, care e posibil să erupă din ea câteva secunde mai târziu, când îţi vei relua mângâierile linguale.)

Când eşti gata s-o laşi să-şi dea drumul, aplică o presiune gingivală fermă şi profundă şi plesnituri linguale în combinaţie cu priza vino-ncoa'.

Pe lângă asta, ca să ai şi tu parte de distracţie frecându-te de piciorul ei, te poţi apropia de propriul orgasm, pe care-l amâni tot prin întreruperea fricţiunii. (Observaţie: în plus, acesta e un mod excelent de a-ţi spori vigoarea şi disciplina, dacă suferi de ejaculare precoce. Frecându-te de piciorul ei, ai mai mult control asupra procesului şi poţi să te apropii de orgasm fără să ejaculezi de-a binelea.)

Concluzie în versiunea cinematografică a romanului lui Milan Kundera *Insuportabila uşurătate a fiinţeiy* există o scenă sfâşietoare. La începutul apăsătoarei ocupaţii sovietice a Cehoslovaciei din anii 1960, Tomas şi Tereza, un cuplu de tineri căsătoriţi, trăiesc la Praga. Tomas a fost mereu un afemeiat nesătul şi nici după căsătorie nu e în stare să pună capăt aventurilor sale amoroase cu alte femei. Trăieşte boem şi liber, dar căsnicia sa e superficială şi goală de sens. În schimb, Tereza e prinsă în densitatea iubirii ei pentru Tomas şi torturată de „uşurătatea" lui.

Cuplul profită de şansa de a emigra în Elveţia, la Geneva, gândindu-se că în felul acesta ar putea avea parte de un nou început, dar, spre marea dezamăgire a Terezei, Tomas continuă să fie un ardent Casanova. Într-o zi, nemaiputând îndura situaţia, dintr-un impuls, Tereza îl părăseşte pe Tomas şi se reîntoarce singură în blestemata Pragă.

Abia după plecarea ei îşi dă Tomas seama că viaţa lui e goală fără Tereza, astfel că ia dificila decizie de a se întoarce şi el la Praga, unde urmează să trăiască necontenit în sărăcie, nemaiputând să lucreze pe post de

chirurg şi să se bucure de libertăţile expresiei şi alegerii. Pe scurt, acceptă inerenta greutate a vieţii.

Îl urmărim pe Tomas traversând graniţa în Cehoslovacia. îl urmărim cum îi înmânează grănicerului, pentru totdeauna, paşaportul său.

La Praga, Tomas se întoarce în vechiul, întunecosul şi paraditul său apartament, unde o găseşte pe Tereza dormind. Ea se trezeşte şi nu-şi crede ochilor. Se îmbrăţişează înlăcrimaţi, iar în noaptea următoare fac dragoste pentru prima oară. Sigur că înainte au făcut sex de nenumărate ori, dar aceea e prima oară când fac dragoste cu adevărat. Uniunea unuia cu celălalt capătă în sfârşit o scânteie de sacralitate, iscată de sacrificiul lui Tomas pentru a fi cu Tereza şi conţinută în greutatea iubirii adevărate pe care o au unul pentru celălalt.

Cum explica însuşi Kundera, titlul romanului, *Insuportabila uşurătate a fiinţei*, vine din meditaţia sa asupra filosofiei lui Nietzsche, care spunea că ar trebui să trăim fiecare moment al vieţii noastre ca şi cum am fi condamnaţi să-l repetăm, iar şi iar, pentru vecii vecilor, în eternitate. Ar trebui să trăim fiecare moment ca şi cum am crea o operă de artă eternă şi de neschimbat.

E mai uşor de spus decât de făcut. Nu putem trăi fiecare moment ca şi cum acesta ar fi de neşters pentru vecii vecilor. E mult prea dificil, pur şi simplu, şi ne-ar face viaţa mult prea grea. Astfel că, în schimb, încercăm să evadăm şi să trăim cu un sentiment al uşurătăţii. Ne amânăm scopurile proprii, intrăm în monotonia rutinei, ne lăsăm distraşi de mărunţişuri, însă ştim, în adâncul flintei noastre, că am putea trăi o viaţă mai împlinită, pe potriva potenţialităţilor noastre; altfel spus, uşurătatea e subminată de o presimţire a greutăţii; de aici, aşadar, insuportabila uşurătate a fiinţei.

Căci, în ciuda aventurilor sale sexuale şi a nenumăratelor amante, lui Tomas îi trebuie ani întregi până când în sfârşit este gata să facă dragoste. Şi nu e în stare să facă asta decât întorcând spatele uşurătăţii

amorurilor fără noimă şi acceptând greutatea unei relaţii dedicate.

Poate că n-om fi în stare să ne trăim fiecare moment ca şi cum

ar urma să-l repetăm iar şi iar, pentru eternitate, dar putem face dragoste în felul acesta. Ne putem săruta iubita/ul vrând ca sărutul acela, precum o pietricică aruncată în lac, să reverbereze şi să facă valuri pentru tot restul eternităţii. Asemenea lui Tomas cel întors în braţele

Terezei, putem face dragoste total şi indelebil, cu toată greutatea şi substanţa fiinţei noastre. Cum scria George Bernard Shaw: „Când m-ai iubit, ţi-am dat soarele tot şi stelele să te joci cu ele. Ţi-am dat eternitatea într-o singură clipă şi puterea munţilor într-o strângere a braţelor tale şi cuprinsul tuturor mărilor într-un singur impuls al sufletului tău”.

Când vine ea întâi, vine pentru totdeauna.

Anexe

1. Stimularea manuală în timpul preludiului

O sugestie de procedură:

Întindeţi-vă amândoi pe spate, unul lângă celălalt; lasă-ţi mâna moale peste abdomenul ei. Astfel te vei afla în poziţia ideală pentru a o stimula digital cu dexteritate pentru lungi intervale de timp, fără să oboseşti, căci braţul tău e odihnit, iar încheietura ta se reazemă de osul pubis. În plus, această poziţie te încurajează să te concentrezi asupra modurilor potrivite de stimulare manuală: delicat, ritmic, exterior, spre deosebire de stimularea greşită: în forţă, brutal şi interior.

Sunt trei paşi elementari ai stimulării manuale:

Întâi, întinşi unul lângă altul – cu podul palmei tale pe muntele pubian, cu degetele lăsate să atârne peste vulva ei –, foloseşte un singur deget (indexul sau mijlociul) pentru a începe cu delicateţe explorarea: urmează conturul labiilor ei, atât al celor interioare, cât şi al celor exterioare; dezmiardă-i interiorul coapselor cu vârful

degetelor; mângâie intrarea vaginală printr-o mişcare delicată de vino-ncoa’ (de fapt, într-o mişcare ce este imaginea în oglindă a aceleia, de vreme ce palma ta e întoarsă în jos), ca şi cum ai lua ceva de pe suprafaţa unui iaz sau ca şi cum ai scărpina o pisică în zona de deasupra nasului, între ochi.

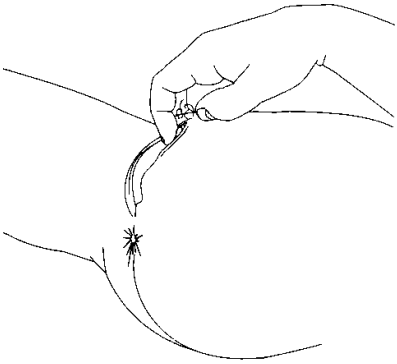
Apoi, stimulează delicat vârful capului datoral cu un singur deget, moale, cu mişcări circulare şi ritmice.

Apoi, ca şi cum iar ai scărpina pisica, foloseşte mişcări scurte de vino-ncoa’ pentru a te apropia de capul datoral venind dinspre vintre (din zona cunoscută sub numele de fren), abia răzuind intrarea vaginală.

Apoi, stimulând zona aflată chiar sub gland, unde se întâlnesc labiile exterioare – comisura anterioară –, periază iar capul datoral cu mişcări descendente, atât cu vârful degetului, cât şi cu partea netedă a unghiei.

Acum, foloseşte două degete pentru a stoarce capul datoral din ambele părţi.

În al doilea rândy cu aceleaşi două degete, pătrunde în intrarea ei vaginală, apasă buricele pe plafonul vaginal şi prinde osul pubian. În această poziţie, degetele tale vor fi înfăşurate pe capul datoral. Masează zona de sub cap, acolo unde se intersectează un grup



Stimulare manuală 1

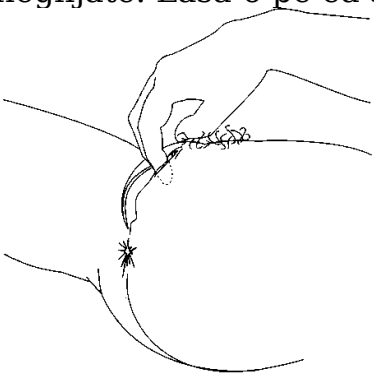
de fibre nervoase sensibile. Spre deosebire de stimularea manuală lejeră prin gesturile anterioare, această poziţie furnizează o presiune mai fermă, dar liniştită. În funcţie de nivelul excitării partenerei tale, vei

simţi probabil cătuşa datorală umflându-se de jur-împrejurul intrării vaginale şi încleştându-ţi lejer degetele.

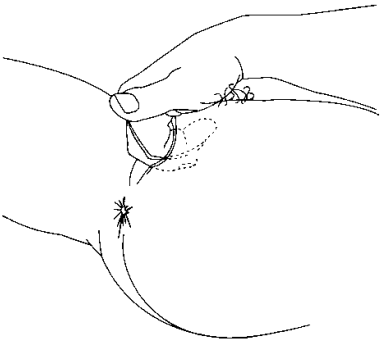
Ia în calcul introducerea celui de-al treilea deget, dacă intenţionezi s-o faci.

Acum, în aceeaşi poziţie – fie că sunt două, fie că sunt trei degete –, fă mişcări mici şi rapide de la stânga la dreapta, masând atât grupul datoral, cât şi glandul.

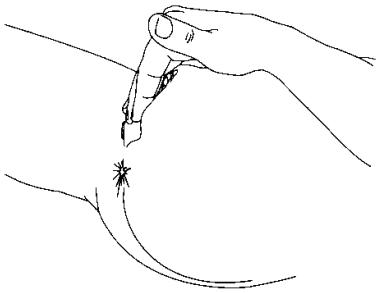
În al treilea rândy scoate degetele şi apasă-ţi palma deschisă pe vulva ei, acoperindu-i complet ambele părţi. Palma ta să fie un perete, în care partenera ta să se apese – astfel vor fi stimulate majoritatea terminaţiilor nervoase din zona vulvei, mai ales acelea din labii, care adeseori sunt neglijate. Lasă-o pe ea să determine nivelul presiunii.



Stimulare manuală 2



Stimulare manuală 3



Stimulare manuală 4

Adesea, atât în stimularea manuală, cât şi în cea orală, bărbaţii fac greşeala de a presupune că ei trebuie să conducă şi să asigure cât mai multă stimulare – şi de aici toată pălăvrăgeala despre limbi ostenite şi încheieturi epuizate. Cel mai adesea, tot ce trebuie să faci este să furnizezi un punct de rezistenţă şi o presiune, fie cu vârful limbii, fie cu podul palmei deschise.

Întins lângă ea, alternează constant aceste trei tipuri de stimulare şi ai încredere că instinctul tău îţi va spune când trebuie să schimbi poziţia.

Sau ai putea încerca să diversifici abordarea şi să-ţi pui partenera să se întoarcă pe burtă. Acum abordează-o de sus, înserează-ţi policarul în intrarea ei vaginală şi foloseşte-l ca să masezi ritmic grupul datoral, iar cu indexul şi cu mijlociul stimulează glandul.

Indiferent care ar fi abordarea ta, nu te grăbi şi permite-i partenerei tale să acumuleze treptat tensiunea

sexuală care în cele din urmă se va elibera prin orgasm – poate chiar mai devreme decât mai târziu. Când vorbim de stimulare manuală, nu contează dacă eşti pădurean ori afacerist – indiferent de ocupaţia ta, toţi avem nevoie de o puternică „mână de lucru”.

2. Câteva sugestii despre folosirea RESTRICŢIONĂRILOR

Restricţionarea, aşa cum e propusă în cartea de faţă, nu implică nici durere şi nici pericol, ci promovează încrederea şi aţâţarea simţurilor.

Foloseşte restricţionări lejere: cravate, batiste ori panglici, sau cumpără benzi Velero pentru încheieturi şi glezne, create special pentru jocuri sexuale.

Încearcă să-i legi mâinile separat (poate de barele de la capul patului, dacă există) sau, dacă nu se poate, atunci împreună. Dacă le legi împreună, leagă-le mai degrabă deasupra capului ei, nu la spate (intenţia ta nu e să creezi disconfort sau să-i întrerupi circulaţia sângelui).

Dacă-i legi picioarele, nu face greşeala de a le despărţi prea tare şi de a le lega separat (ştii imaginea aceea clasică a femeii cu braţele şi picioarele larg desfăcute şi bine întinse, imobilizată de cele patru colţuri ale patului). În schimb, leagă-i picioarele împreună în zona gleznelor, astfel încât să poată adopta o gamă mai mare de poziţii corporale.

Un cuvânt despre precauţii

Când restricţionezi pe cineva, bărbat ori femeie, nu-i lega nicio parte a gâtului.

Nu-i acoperi faţa şi nu face ceva ce-ar putea să o împiedice să respire normal. Sunt persoane care se bucură de experienţa restricţionării şi sufocării, dar cea din urmă acţiune se poate face şi într-un fel în care să n-o împiedici să respire (de exemplu, legându-i o fâşie subţire de material împrejurul capului şi-al gurii, fără să-i bagi ceva în gură).

Dacă e complet neputincioasă şi nu se poate elibera

de una singură, n-o lăsa niciodată singură, nici măcar pentru câteva clipe.

Nu-i restricţiona mişcările pentru intervale lungi de timp.

Dacă o incomodează vreun aspect al experienţei, ia întotdeauna măsuri şi ajustează-ţi comportamentul. Uneori, protestele ei pot fi parte din fantezie, aşa că stabiliţi un semnal clar, un cuvânt sau o propoziţie, pentru momentele când experienţa trebuie în mod cert încheiată sau suspendată.

3. Modificări ale poziţiei-standard

Dacă te lupţi cu vreo disfuncţie sexuală:

Există două variaţiuni ale poziţiei-standard plăcute prin ele însele, dar care servesc şi ca sprijin pentru bărbaţii ce suferă din pricina disfuncţiilor sexuale, mai ales a ejaculării precoce şi a disfuncţiei erectile.

În cazul celei dintâi, trebuie observat că cunilingusul e o activitate intens erotică şi că, deşi nu declanşează în mod necesar o excitare la fel de intensă precum copulaţia, poate duce la ejaculare precoce, mai ales când partenera se apropie de climax.

Dacă te lupţi cu ejacularea precoce, partenera trebuie să stea întinsă mai spre partea inferioară a patului, cu picioarele atârnate în jos şi cu vulva aliniată pe marginea lui. Pune o pernă pe podea şi îngenunchează în faţa ei (ea îşi poate pune picioarele şi peste umerii tăi). În această poziţie, vei putea să pui la lucru eficient o varietate largă de tehnici orale, evitând în acelaşi timp tipul de contact fizic şi fricţiune a corpului tău care te-ar duce la ejaculare.

Cât priveşte disfuncţia erectilă, unii bărbaţi se plâng că nu pot rămâne excitaţi şi că-şi pierd erecţia în timpul cunilingusului. Dacă asta e o problemă, adoptă poziţia principală descrisă la începutul acestui capitol, cu o mică modificare: în loc să te plasezi între picioarele ei, încearcă să încaleci un picior al partenerei, astfel încât să-ţi propteşti penisul pe el.

De-a lungul şedinţei, poţi chiar să-i faci un masaj cu uleiuri aromatice şi să te freci uşurel de piciorul ei. În felul acesta, rămâi în contact cu corpul ei şi astfel vei fi bine excitat. Pe lângă asta, consultă termenul *Penetrare* în Capitolul 21, pentru o tehnică ce intercalează penetrarea genitală cu cunilingusul şi te poate ajuta să-ţi menţii erecţia.

4. Sărutul protejat, partea întâi în Capitolul 18, am discutat despre importanţa sexului protejat şi despre latex. Acum, chiar e momentul să scoţi echipamentul şi să-l pui la treabă. Dacă ai stimulat-o deja manual în timpul preludiului şi-ţi iei măsurile adecvate de precauţie, ştii că ar trebui să porţi mănuşi de latex – poate chiar din acelea care se cumpără exact pentru astfel de ocazii dintr-un catalog de jucării sexuale. Se pot achiziţiona într-o varietate de culori şi texturi – unele sunt uşor pudrate sau lubrifâate astfel că impresia aceea de „chestii medicale" se mai atenuează.

Acum e momentul pentru barajul dentar. În primul rând, fii sigur că ai unul nefolosit şi curat. (Sunt de unică folosinţă şi se cumpără în pachete de 12 bucăţi, aşa că n-ar trebui să reprezinte o problemă.) Apoi, barajele sunt destinate şi pentru jocuri anale, aşa că fii atent ca cel pe care-l foloseşti pentru vulvă să nu intre în contact cu zona anală, căci aceasta din urmă conţine bacterii pe care nu vrei să le amesteci în cea dintâi.

Pontlingual: *Când alegi un baraj dentar pentru cunilingus, încearcă marca Glyde „LOLLYES". Au fost proiectate special pentru sexul oral şi sunt singurele bariere de acest fel care au primit aprobarea Agenţiei pentru Alimente şi Medicamente din SUA (FDA). După cum spun producătorii lor; Lollyes e acronimul pentru „Lips on Lickable Latex – YES! a (Day buze pe latex bun de lins). Spre deosebire de barajele dentare obişnuite, barierele Glyde sunt extrem de subţiri, lungi şi transmit senzaţiile cu foarte multă acurateţe. Au diferite culori, ba unele din ele sunt chiar parfumate.*

Potă comandate direct la sheerglydedams.com sau din cataloage de jucării sexuale precum blowfish.com. Aceste baraje supersubţirifac toţi banii.

Aplică câteva picături de lubrifiant pe bază de apă pe vulva ei (uleiurile şi latexul nu merg bine împreună) şi întinde barajul pe toată suprafaţa, acoperind intrarea vaginală. În caz că foloseşti barajul dentar, trebuie să ştii că partenera ta nu va răspunde direct umidităţii naturale a limbii tale, însă va reacţiona la transmiterea vibraţiilor şi a senzaţiilor prin latex. Aproape toate tehnicile linguale descrise în această carte pot fi aplicate printr-o barieră de latex, dar e posibil să trebuiască să le adaptezi puţin şi să te concentrezi asupra unor versiuni ale lor mai adânci, mai intense, întrucât acţiunile prea lejere ar putea să nu se transmită prea bine.

Când foloseşti un baraj dentar, gândeşte-te că limba ta e o forţă activă care aplică presiune şi integrează în acţiune şi gingiile şi dinţii. La primul sărut, vei vedea că e potrivită lingerea îngheţatei descrisă mai înainte, dar, când vei ajunge la gland, în loc să-l periezi uşurel cu limba, apasă-l blând cu partea plată a incisivilor.

Ar fi o minciună sfruntată să-ţi spun că, atunci când foloseşti un baraj dentar, capacităţile tale de cunilingvist nu sunt întrucâtva diminuate; sunt cu siguranţă, într-o proporţie de aproximativ 30 – 40%. Absenţa limbii ude şi nestingherite şi a senzaţiilor electrizante pe care le poate furniza chiar şi cu cea mai delicată dintre atingeri e greu de suplinit. Dar în niciun caz nu e imposibil. Trebuie doar să munceşti între nişte limite noi şi să compensezi prin creativitate şi perseverenţă. Încă din stadiile iniţiale, trebuie să cunoşti şi să accepţi limitările, căci astfel vei fi în stare să le compensezi în alte moduri satisfăcătoare.

În loc să te gândeşti la barajul dentar ca la o piedică în calea senzaţiilor, foloseşte-l ca pe un nou instrument care facilitează plăcerea:

Periază-i capul datoral cu marginea barajului.

Sau introdu una dintre extremităţile barajului în

vaginul partenerei şi apasă-l pe grupul datoral; simultan, înfăşoară cealaltă parte a lui în jurul zonei datorale. Foloseşte-ţi ambele mâini pentru a „lustrui” clitorisul, ca şi cum ar fi o perlă superbă.

Întrebare: Dacă e vorba de sex oral şi de baraje dentare, de ce să mă mai deranjez? De ce să nu-mi stimulez partenera manual şi apoi să trec de-a dreptul la penetrarea genitală?

Răspuns: Pentru că şi dacă foloseşti barajul dentar, ea poate experimenta destulă plăcere din sexul oral, iar dacă utilizezi limba, dinţii, gingiile şi buzele în combinaţie, vei reuşi lucruri pur şi simplu imposibil de îndeplinit doar cu mâinile sau cu penisul. Principalul obstacol în calea plăcerii, atunci când foloseşti un baraj dentar, nu e fizic, ci mental.

Cunilingusul înseamnă mult mai mult decât folosirea limbii: mai înseamnă presiunea ritmică pe care o poţi aplica cu dinţii, gingiile şi buzele; mai înseamnă combinarea stimulării orale cu cea manuală şi te afli în poziţie să faci uz de ele din abundenţă; mai înseamnă concentrarea şi atenţia pe care le poţi acorda procesului de răspuns sexual al partenerei tale; şi, în sfârşit, mai înseamnă suma totală fizică, mentală şi emoţională, care e cu mult mai mare decât părţile ei componente. Numai pentru că acţiunile unuia dintre actorii tăi sunt parţial limitate nu înseamnă că nu poţi oferi o reprezentaţie dată naibii.

5. Sărutul protejat, partea a doua

Întrebare: „În prezent, întreţin relaţii cu câteva femei, aşa că aş putea spune că nu sunt monogam, cel puţin deocamdată. Mă aflu într-o perioadă a vieţii în care nu mă interesează decât să mă distrez, dar asta nu înseamnă că nu vreau ca distracţiile mele să fie sigure, aşa că folosesc o barieră de latex atunci când fac sex oral cu o femeie. Chestia complicată este să ţin barajul dentar la locul lui când încerc să-mi folosesc degetele pentru a-i explora interiorul vaginului. Mai c-aş vrea să am patru

mâini – două ca să ţin latexul la locul lui şi încă două ca s-o «digitalizez». Ai vreo sugestie?” (Chad, 34)

Răspuns: Probabil că problema pe care o ridici referitor la barierele de latex, mai precis să le ţii la locul lor şi totuşi să-ţi poţi folosi degetele pentru stimularea manuală, e singura obiecţie importantă ce poate fi adusă împotriva lor – alături de senzaţiile diminuate care însoţesc adesea folosirea lor.

Unii au încercat să inventeze moduri chiar originale ca să le ţină la loc. Printre aceste inovaţii se numără: folosirea barajelor dentare în combinaţie cu chiloţeii mulaţi, fără clin; înfăşurarea împrejurul coapselor a unor benzi elastice al căror capăt liber e ataşat de colţurile corespunzătoare ale barajului dentar. Ba chiar am auzit de indivizi care au croit chiloţei din celofan Saran. N-o să-mi bat capul să descriu astfel de bricolări (foloseşte-ţi imaginaţia), pentru că, să fiu cinstit, n-am auzit pe cineva să facă mare caz de ele şi în plus par pur şi simplu tâmpiţele.

Uneori, ajută dacă partenera ţine barajul la locul lui, în timp ce tu aplici mângâieri linguale, dar poate că soluţia cea mai bună este să te obişnuieşti să ţii barajul dentar fix cu o mână şi simultan, cu mâna liberă, să o stimulezi manual. Ştiu că asta nu-ţi rezolvă problema, aşa că am să-ţi sugerez să o abordezi altfel: în loc să-ţi baţi capul cum să-ţi „eliberezi” mâinile, concentrează-te pe cât mai buna stimulare a grupului datoral, în timp ce îţi foloseşti mâinile ca să ţii barajul dentar pe loc.

Începe cu un dildo (o replică moale, de plastic, a penisului masculin care se găseşte de cumpărat într-o diversitate de mărimi şi texturi); cumpără unul cu un cap gros şi conic (de vreo 3 – 4 centimetri diametru) care să se însereze cu lejeritate în intrarea vaginală a partenerei.

Introdu capul dildoului (primii câţiva centimetri) în intrarea ei vaginală. Ar trebui să o umple fără să o incomodeze şi să-i întindă zona frenului, aşa cum s-ar

întâmpla în timpul penetrării. Cel mai important lucru, dildoul trebuie să rămână bine înfipt în ea, fără să necesite suportul mâinilor tale.

Ţine barajul dentar pe loc şi foloseşte-ţi degetul mare pentru a-i masa frenul în timp ce aplici mângâieri linguale pe capul datoral.

Aplică mângâieri linguale delicate pe capul datoral; cătuşele datorale ar trebui să se strângă împrejurul dildoului, mai ales dacă l-ai introdus după ce ţi-ai stimulat partenera suficient ca să acumuleze destulă tensiune sexuală.

Sau, folosind un vibrator de dimensiuni-standard, introdu-l cât se poate mai încet în intrarea vaginală. Doar baza vibratorului şi vreo doi-trei centimetri din el ar trebui să rămână afară. Fixează-l la un nivel redus de vibraţii. Vei descoperi că, ţinând barajul dentar pe loc, vei putea să împingi în baza vibratorului cu bărbia sau cu una dintre încheieturi – şi să o masezi delicat.

În sfârşit, dacă tu şi partenera/ele tale aveţi gânduri serioase despre cunilingus (dar şi simţul umorului), gândiţi-vă la achiziţionarea unui dispozitiv numit „Acomodatorul”, cunoscut şi sub numele de sculă de bărbie. Acomodatorul este un dildo de tip *strap-on* ajustat marginii bărbiei şi care se fixează cu benzi elastice (ca masca prinzătorului din jocul de baseball). Când porţi scula de bărbie, ai s-arăţi literalmente de parcă ţi-ar fi crescut un penis din faţă, aşa că nu te pierde cu firea dacă vei fi luat în râs. Dar o sculă de bărbie face treabă, pentru că o poţi manevra cu uşurinţă şi, simultan, poţi aplica mângâieri linguale.

6. Sărutul stacojiu

Adevărul este că nu trebuie să eviţi sexul oral numai pentru că partenera ta se află la menstruaţie, deşi ai fi înclinat s-o faci. De obicei, în ceea ce priveşte cunilingusul, atât bărbaţii, cât şi femeile sunt sensibili la chestii legate de gust, miros şi igienă, iar aceste sensibilităţi sunt amplificate în timpul ciclului menstrual. Dar, mulţumită

inventării celui mai simplu dintre tampoane, poţi să-i faci partenerei tale câte o şedinţă de sex oral cursivă care să-i dea fiori pe şira spinării 365 de zile pe an (dacă e de acord, desigur; în timpul menstruaţiei, unele femei trec printr-o scădere accentuată a libidoului, pe când altele simt o creştere substanţială a acestuia în perioada respectivă. Totul depinde de chimia ei unică.)

Anterior preludiului, partenera ta trebuie să-şi cureţe zona vulvei cu un burete şi să-şi pună un tampon curat.

În felul acesta, sunteţi gata să începeţi, iar tu poţi să aplici majoritatea tehnicilor linguale discutate în această carte.

Ca de obicei, concentrează-te la mişcări delicate, lejere şi la aplicarea unei presiuni ritmice constante.

E normal ca şnurul tamponului să fie orientat în jos şi, cât se poate, nu trebuie să interfereze cu acţiunile tale, deşi uneori acest şnur poate fi folosit cu rezultate remarcabile pentru mângâierea şi alintarea capului datoral, în combinaţie cu limba.

Va trebui să te abţii de la a-ţi folosi din plin degetele, dar asta nu reprezintă o problemă, de vreme ce tamponul este, de fapt, înlocuitorul lor. În timp ce o ghidezi prin procesul răspunsului sexual, muşchii ei pelvieni şi cătuşa datorală se vor strânge împrejurul tamponului şi vor ajuta la stimularea ei până la orgasm. În plus, tamponul va exercita presiune şi pe grupul datoral.

Doar pentru că nu poţi să bagi degetele, nu înseamnă că nu le poţi folosi împrejurul intrării vaginale, pe labii, perineu şi pe zona anală. Iar dacă vrei, poţi să vâri un deget pe sub tampon şi să ajuţi la presiunea pe care acesta o exercită asupra grupului datoral. Chiar şi cu un singur deget introdus în intrarea vaginală, experienţa va fi lipsită de scurgeri.

Nu există niciun motiv pentru ca partenera ta să nu aibă orgasm în acest fel. De fapt, eficacitatea acestei tehnici nu arată decât că orgasmul feminin este produs într-o proporţie mare prin stimularea numeroaselor

terminaţii nervoase datorale ce populează suprafaţa vulvei şi care nu sunt obstrucţionate de tampon.

În ceea ce priveşte sărutul stacojiu şi procedura pentru sex protejat, chiar dacă foloseşti latex, trebuie să ştii că probabilitatea de a transmite ori de a te contamina cu BTS creşte în timpul menstruaţiei, căci virusurile (ca de pildă HIV) sunt mai răspândite în sânge. Aşadar, chiar dacă foloseşti metoda tamponului în combinaţie cu barajul dentar, trebuie să eviţi cu totul cunilingusul în timpul menstruaţiei, dacă eşti interesat de Sărutul protejat.

Întrebare: „Chiar vreau să-i fac sex oral prietenei mele, dar până acum n-am mai făcut aşa ceva şi sunt cam neliniştit – nu mirosul sau

>

ceva asemănător e sursa neliniştii mele, ci să-l fac bine şi să-i produc plăcere. Vreun sfat pentru începători?” (Eric, 21)

Răspuns: Ia aminte:

1. Să fii sigur că s-a excitat destul în timpul preludiului.

2. Să nu te grăbeşti.

3. Să fii cât mai delicat şi mai ritmic. Uită tot ce-ai văzut în filme

le porno şi ai încredere în tine. Nu confunda delicateţea cu blegeala. Mintea şi limba să-ţi fie tari!

4. Să te concentrezi pe ce vezi: labiile (interioare şi exterioare), comisura şi frenul, intrarea vaginală, perineul, capul datoral; bucură-te de toată vulva ei.

5. Să nu te năpusteşti direct pe glandul ei (adică pe capul datoral); e extrem de sensibil, aşa că, în schimb, concentrează-te la început pe alte părţi ale vulvei.

6. Să începi cu mângâieri line şi prelungi: în sus, în jos, la dreapta şi la stânga. Fii atent la ce are efect şi ce nu. Nu-ţi fie teamă să o întrebi dacă îi place ceva, dar nici nu exagera cu întrebările.

7. Să-i faci cunoscut cât de mult îţi place; spune-i ce

gust bun are.

8. Să nu te complici, să fii simplu şi ritmic. Concentrează-te la procedurile schiţate în această carte. Evită lucrurile fanteziste; nu-ţi bate capul cu stimularea grupului datoral – nu deocamdată.

9. Să ai încredere în instinctele tale; încearcă să găseşti, prin relaxare, un spaţiu de meditaţie, în care să faci mai mult decât să gândeşti.

10. Să abordezi chestiunea din prisma plăcerii, nu prin prisma orgasmului. La prima ta încercare, poate că-şi va da drumul, poate că nu. Însă asta nu înseamnă că nu se va bucura din plin.

Întrebare: „Prietenul meu vrea să-mi facă sex oral, iar eu sunt şi excitată, şi neliniştită din pricina asta: excitată pentru că ar fi prima oară când mi se face sex oral şi nu ştiu la ce să mă aştept, dar şi pentru că n-am avut niciodată orgasm prin penetrare. Pot ajunge la orgasm când mă masturbez, dar nu şi când sunt cu vreun tip. Am simulat orgasmul în trecut, dar chiar îmi place de iubitul meu actual şi am discutat despre căsătorie, aşa că am vrut să fiu francă şi cinstită. El e foarte entuziast vizavi de sexul oral şi chiar crede că în felul

acesta voi avea orgasm, dar nu ştiu ce să zic. Adevărul este că niciodată n-am lăsat un tip să-mi facă sex oral, pentru că nu sunt complet împăcată cu ideea că un tip îmi va vedea, gusta şi mirosi ce am eu acolo, jos. Ai vreo idee?” (Lynn, 23)

Răspuns: Prietenul tău are dreptate. Sunt şanse mult mai mari să trăieşti experienţa unui orgasm prin cunilingus decât prin coitul genital. Pentru că clitorisul este centrala electrică a orgasmului şi pentru că e cel mai bine stimulat prin presiune ritmică şi constantă.

Coitul genital, în general, nu asigură clitorisului stimularea necesară pentru a te purta prin întreg procesul răspunsului sexual, or acesta e motivul pentru care ai orgasm când te masturbezi.

Faptul că eşti capabilă să ai orgasm prin masturbare e un semn extrem de pozitiv – dacă nu erai în stare, ar fi fost foarte probabil să nu poţi obţine un orgasm nici prin cunilingus. Masturbarea e primul pas spre obişnuirea minţii şi a corpului să lucreze împreună pentru a produce plăcere.

Aşa că, în mod cert, eşti pe drumul bun. Eşti „cablată" pentru orgasm.

Lucrul principal e să te relaxezi şi să abordezi chestiunea asta prin prisma plăcerii. Nu te concentra pe orgasm, concentrează-te pe bucuria pe care ţi-ar da-o experienţa. E minunat că ai un prieten entuziasmat să-ţi facă sex oral; dar asigură-te ca şi el să aibă o abordare centrată pe plăcere şi să nu devină obsedat de orgasmul tău.

Luaţi măsuri pentru a avea un preludiu lung şi pentru a fi stimulată suficient şi gata de acţiune. Gândeşte-te la ce tipuri de stimulare manuală îţi facilitează orgasmul în timpul masturbării.

Dacă foloseşti vibratorul sau dildoul în procedurile tale, ai putea să-ţi încurajezi prietenul să-l utilizeze în acţiunile lui. Ai putea chiar să-l laşi să te privească masturbându-te sau, şi mai bine, ai putea încerca să te masturbezi cu mâna lui.

Nu te ruşina să-i spui ce îţi face plăcere şi ce nu – laudă-l când îţi produce plăcere şi fii constructivă când nu-i iese. Atunci când vine vorba de feedback în domeniul performanţei sexuale, egoul masculin e uşor de rănit.

De vreme ce niciun tip nu ţi-a mai făcut sex oral, pregăteşte-te pentru un *montagne-russe* de senzaţii fizice: pe unele le vei resimţi ca grozave, altele îţi vor părea noi şi ciudate, copleşitoare, iar câteva chiar îţi vor produce disconfort. Spune-i dacă vrei să-şi schimbe acţiunile. Anka Radakovich, autoare de editoriale pe teme de sexologie, scria despre prima ei dată când i s-a făcut sex oral: „Mă dezintegram pe locul şoferului din maşina mea cea nouă şi eram atât de excitată de senzaţiile vibrante, încât am

apăsat accidental pedala de acceleraţie şi am plonjat drept în uşa garajului, făcând capota praf. Închipuiţi-vă cum i-am explicat chestia asta agentului de asigurări”.

În ce priveşte reticenţa de a-l lăsa să te vadă, miroase şi guste, nu eşti singura care simte aşa ceva. Dar există câţiva paşi simpli de urmat pentru a te relaxa în această privinţă:

Adaugă preludiului o baie sau un duş; lumânări; lasă-l să te maseze cu uleiuri aromatice. Dar bucură-te şi de nerăbdarea iubitului tău şi află că cei mai mulţi bărbaţi adoră priveliştea, gustul şi mirosul vulvei şi se excită incredibil de tare în timp ce fac cunilingus. Să sperăm că entuziasmul iubitului tău se va dovedi contagios şi că vei reuşi să intri cu uşurinţă în această experienţă.

Relaxează-te, lasă-te luată de val şi concentrează-te pe procesul răspunsului tău sexual. Încearcă să intri în aceeaşi stare de spirit ca atunci când te masturbezi. Rămâi conectată la senzaţiile cor

pului tău, concentrează-te să recepţionezi plăcerea şi tatonează-ţi calea prin procesul răspunsului sexual. Cele mai multe femei fantazează mai mult în timpul şedinţelor de sex oral decât în timpul coitului, aşa că nu-ţi fie frică să te laşi luată de val şi să permiţi imaginaţiei tale să hălăduiască.

Să mai ştii şi că se poate să fie nevoie de câteva încercări până când vei putea ajunge la climax, aşa că nu te frustra. E posibil să ajungi foarte aproape, dar să nu-ţi dai drumul.

În sfârşit, dacă simţi că eşti aproape de a-ţi da drumul, dar nu eşti în stare să depăşeşti pragul, ia în considerare posibilitatea de a te masturba „pe ultima sută de metri”, mai ales că ştii că poţi avea orgasm în felul acesta. Înclinăm să credem că masturbarea e un act intim, chiar ruşinos uneori, dar adevărul este că şi bărbaţii, şi femeile au fantezia asta, de a-şi vedea partenerul masturbându-se. De vreme ce deja aţi fost suficient de

oneşti şi deschişi unul cu celălalt încât să vorbiţi despre inabilitatea ta de a experimenta orgasmul prin coit, ar trebui să fiţi sinceri şi confortabili unul cu celălalt ca să înţelegeţi importanţa masturbării. Cel mai probabil, lui îi va plăcea să te vadă stimulându-te până dincolo de punctul fără întoarcere, mai ales dacă el a făcut aproape toată treaba.

Dacă masturbarea nu ţi se pare o opţiune, lasă-l pe el să-şi folosească limba ca să te ducă pe drumul excitării cât mai departe posibil şi încearcă penetrarea genitală cu femeia superioară – în care, fiind deasupra, ai un control mai bun asupra unghiului penetrării, ca şi asupra ritmului şi presiunii ce se aplică pe clitorisul tău. În plus, destule femei se simt mai confortabil dacă se ating în timpul coitului, aşa că poţi combina penetrarea cu masturbarea.

Dar, în primul rând, încearcă să te bucuri pur şi simplu de plăcerea pe care ţi-o dă cunilingusul. Chiar dacă nu poţi ajunge la orgasm de prima oară, fii sigură că eşti pe drumul bun pentru a avea unul.

9. Sărutul gravidei

Nu există absolut niciun motiv să nu te bucuri de cunilingus în timpul sarcinii, decât dacă medicul îţi cere în mod expres să te abţii de la activităţi sexuale, să zicem în cazul unei istorii de pierdere a sarcinii, în care contracţiile uterine pot induce travaliul prematur. Ocitocina – substanţa chimică eliberată în timpul activităţilor sexuale – e produsă şi în timpul contracţiilor uterine ale travaliului. De fapt, uneori, pentru inducerea travaliului se foloseşte ocitocină sintetică, ba chiar medicii ar putea recomanda sexul şi orgasmul ca modalităţi de a-l stimula.

În cele mai multe cazuri, totuşi, cunilingusul e un mod important de a continua o viaţă sexuală sănătoasă de-a lungul tuturor etapelor sarcinii. De fapt, e probabil ca partenera ta să-ţi aprecieze eforturile linguale cu atât mai mult. După cum spune Vicki Iodine în *The Girlfriends Guide to Pregnancy* (<*Ghidul sarcinii pentru iubite*): „Cea mai bună veste despre schimbările de-acolo, de jos, este că

multe iubite simt că trăiesc într-o continuă stare de excitare, pentru că organele lor genitale sunt pline cu sânge. Prietena mea Tracy spune că aproape ajunge la orgasm dacă merge prea mult pe jos, pentru că frecarea dintre picioarele ei pare un preludiu fără sfârşit”.

Avertisment: Când femeile gravide intră în al doilea trimestru, sunt sfătuite să nu rămână întinse pe spate pentru perioade lungi de timp, căci, în această poziţie, circulaţia sângelui de la vena cavă e posibil să fie întreruptă, fapt ce poate afecta procesul oxigenării din corpul ei. Această problemă se remediază punându-i o pernă sub şold şi sub şale (e suficient într-una dintre părţi), iar apoi întorcând-o uşor pe-o parte.

Un alt beneficiu al sarcinii este acela că partenera ar putea avea mult mai uşor orgasme şi că acestea ar putea fi mai intense şi mai lungi. Asta se întâmplă deoarece contracţiile ei uterine sunt mai puternice şi mai sensibile la eliberarea ocitocinei ca urmare a actului sexual.

Reversul acestor beneficii este că ea s-ar putea simţi într-o stare continuă de tensiune sexuală, căci organele ei genitale sunt constant pline de sânge. Adeseori, în timpul sarcinii, femeile descoperă pentru prima oară potenţialul de a avea orgasme multiple, prin forţa purei necesităţi.

Întrucât cunilingusul este mult mai intim şi mai personal decât orice altă activitate sexuală, e posibil ca în timpul sarcinii să observi nişte schimbări: partenera ta s-ar putea confrunta cu unele puncte de sângerare cam în timpul când, în mod normal, ar avea menstruaţia. Această sângerare uşoară nu trebuie să te îngrijoreze şi nici nu trebuie confundată cu sângerările abundente care sunt simptomele unei sarcini entopice sau ale unei pierderi iminente a sarcinii. În plus, e posibil să observi că clitorisul ei e umflat de sânge, făcând ca labiile să-şi mărească dimensiunile şi să-şi schimbe culoarea – de obicei, capătă o nuanţă mai întunecată. Lubrifierea ei naturală poate să capete o textură mai vâscoasă sau un miros mai pregnant. Fii sensibil la aceste schimbări, căci trebuie să ştii că

probabil şi ea e sensibilă la ele. Căutaţi terenul comun şi confort pentru amândoi.

În timpul sarcinii, cele trei încredinţări sunt mai importante ca oricând. Nu uita să-i dai asigurări că miroase minunat, că gustul ei e splendid şi că îi vezi frumuseţea în toate aspectele şi că, sincer, îţi place să-i faci sex oral.

10. Jucării utile

Întrebare: „Sunt complet neexperimentat în arta cunilingusului şi nu reuşesc să-mi coordonez mâinile şi limba ca să lucreze împreună – e pur şi simplu prea greu să mă concentrez la toate în acelaşi timp. Ce pot face?” (Geoff, 32)

Răspuns: încearcă să adaugi acţiunilor tale un vibrator. Indiferent de nivelul de pricepere, adăugarea unui vibrator poate fi valoroasă într-o şedinţă de cunilingus.

Dacă prietena ta nu are deja un vibrator pentru masturbare, atunci poate fi amuzant să cumpăraţi unul împreună – după cum poate fi şi intimidant: varietatea lor în ce priveşte mărimea, forma, textura, stilul şi auxiliarele nu are limite.

Dar, o spun iar, în alegerea specifică a unui vibrator care să lărgească experienţa unei şedinţe de cunilingus, *forma trebuie să derive din funcţie*. Mulţi bărbaţi cred în mod greşit că a folosi un vibrator înseamnă a împinge, a împunge şi a penetra, în încercarea debilă de a imita mişcările penisului în timpul coitului. În cazul acesta, nu-i de mirare că multe vibratoare au un design asemănător cu forma penisului masculin.

Aşa cum ţi-ai concentrat limba şi degetele în aplicarea unor delicate mişcări ritmice care antrenează în acţiune părţile vizibile ale vulvei şi primii câţiva centimetri ai interiorului vaginului, tot aşa trebuie să foloseşti şi vibratorul.

Gândeşte-te la vibrator ca la un substitut al limbii şi

degetelor tale, nu ca la un penis din plastic pentru băgat în vagin. Numai pentru că seamănă cu un penis nu înseamnă că trebuie folosit la fel. În acest scop, vibratorul-standard, în formă de baghetă, lung de 10 – 15 centimetri şi cu diametrul de un sfert din lungime, va fi numai bun. În principal, nu vei folosi decât primii câţiva centimetri, aşa că lungimea e neesenţială.

y

Majoritatea vibratoarelor sunt acoperite fie de o carcasă din plastic tare, fie de un strat de silicon asemănător gelatinei. Oricare dintre ele e potrivit, însă alege un vibrator rigid şi solid care se poate totuşi îndoi cât de cât. Pe scurt, alege o jucărie fără brizbrizuri, utilă, nepericuloasă, comodă şi uşor de folosit.

Ca în cazul oricărei alte ustensile, contează modul cum o foloseşti. În timpul unei şedinţe de cunilingus, ia-ţi libertatea de a introduce în joc vibratorul în orice moment ulterior primului sărut, dar cel mai bun moment pentru utilizarea lui vine după ce ai înaintat temeinic în şedinţă, iar partenera ta se apropie de faza preorgasmică.

Deşi poţi să te încălzeşti şi să intri încetişor în acţiune utilizând vibratorul pentru a stimula cu delicateţe aspectele vizibile ale vulvei – labiile, perineul, capul datoral sau zona dimprejurul lui –, foloseşte-l mai bine ca substitut al degetelor tale. Fixează-l pe o treaptă mică de viteză – astfel generează un bâzâit difuz, persistent, care, treptat, intră în rezonantă cu vibraţiile ei.

y f

Introdu vibratorul în intrarea ei genitală (foloseşte lubrifiant, dacă e necesar). Rămâi aproape de intrare şi concentrează-te pe grupul datoral. împinge vibratorul cu delicateţe înainte şi înapoi. Ţine minte, pentru că te concentrezi pe intrarea vaginală, amplitudinea mişcării tale n-ar trebui să depăşească primii trei-cinci centimetri ai canalului vaginal.

Acţionează în principal cu vârful vibratorului. Nu te grăbi; lasă vibratorul să se sprijine de intrarea ei vaginală.

Această mişcare lentă, redusă, ar trebui să producă contractarea cătuşei datorale împrejurul vibratorului.

Pont lingual: *După ce trece un timp de când o stimulezi, introdu un deget sau două sub vibrator şi împinge-l în sus. În acest fel, vibratorul va masa din plin grupul datoral al partenerei tale.*

Model de procedură

Xerocopiază acest model şi foloseşte-l pentru a-ţi crea propriile proceduri.

Etapa 1: Primul sărut (*mai puţin de un*

Limba:

Degetele:

Mâinile:

Etapa 2: Stabilirea ritmului (*între trei şi cinci minute*)

Limba:

Degetele:

Mâinile:

Etapa 3: Sporirea tensiunii (*între cinci şi zece minute*)

Limba:

Degetele:

Mâinile:

Etapa 4: Escaladarea (*între trei şi cinci minute*)

Limba:

Degetele:

Mâinile:

Etapa 5: Preorgasmul (*între trei şi cinci minute*)

Limba:

Degetele:

Mâinile:

Etapa 6: Orgasmul (*mai puţin de un minut*)

Limba:

Degetele:

Bibliografie

Angier, Natalie. *Woman, An Intimate Geography*. New York: Anchor, 1999.

Bechtel, Stefan şi Lawrence Roy Stain, (editori ai

Mens Health). *Sex*: *A Mans Guide*. New York: Berkley, 1997.

Brecher, E.M. *The Sex Researchers*. San Francisco: Specific Press, 1979.

Brecher, E.M. şi Ruth Brecher. *An Analysis of Human Sexual Response*. New York: Signet, 1966.

Ellis, Havelock. *Studies in the Psychology of Sex*. New York: Modern Library, 1936.

Chalker, Rebecca. *The Clitoral Truth*. New York: Seven Stories Press, 2000.

Chang, Jolan. *Tao of Love and Sex*. New York: Viking Press, 1993.

Confort, Alex. *The Joyofăex*. New York: Pocket Books, 1972.

Crenshaw, Theresa. *The Alchemy of Love and Lust*. New York: Pocket Books, 1997.

Ensler, Eve. *The Vagina Monologues*. New York: Villard, 1998.

Federation of Feminist Womens Health Centers. *A New View of a Womans Body*. California: Feminist Health Press, 1991.

Freud, Sigmund. *An Outline of Psychoanalysis*. New York: W.W. Norton, 1940.

Freud, Sigmund. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. New York: W.W. Norton, 1940.

Hite, Shere. *Hite Report on Male Sexuality*. New York: Ballantine, 1981.

Hite, Shere. Hite Report: *A Nationwide Study of Female Sexuality*. New York: Dell, 1989.

Kamen, Paula. *Her Way*. New York: Broadway, 2000.

Kaplan, H.S. *The New Sex Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 1974.

Kinsey, A.E., Pomeroy şi W, Martin. O. *Sexual Behavior* in the *Human Male*. Philadelphia: Saunders, 1948.

Kinsey, A.C., et al. *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: Saunders, 1953.

Kundera, Milan. *The Unbearable Lightness of Being*. New York: Perennial; ediţia retipărită, 1999.

Lowry, T. R, T.S. Lowry, et al. *The Clitoris*. Missouri: Warren H. Green, 1976.

Masters, W.H. şi V.E. Johnson. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown, 1966.

Masters, W.H. şi V.E. Johnson. Human Sexual Inadequacy. Boston: Little, Brown, 1970.

Michael, Robert T, John H. Gagnon, Edward O. Laumann, Gina Bari Kolata, *Sex în America*: *A Definitive Survey*, New York: Warner Books, 1995.

Mooney, Shane. *Useless Sexual Trivia*: *Tastefully Prunent Facts About Everyone's Favorite Subiect*. New York: Fireside/Simon Se schuster, 2000.

Radakovich, Anka. *The Wild Girls Club*: *Tales from Below the Belt*. New York: Ballantine, 1995.

Rush, Norman. *Mortals*. New York: Knopf, 2003.

Sherfey, Mary Jane. *the nature and Evolution of Female Sexuality*. New York: Random House, 1972.

Strunk, William J. şi E.B. White. *The Elements of Style*. New York: Longman, 1972.

Tisdale, Sally *Talk Dirty to Me*. New York: Anchor Books, 1998.

Van de Velde, Theodore. *Ideal Marriage*, *Its Physiology and Technique*. New York: Random House, 1930.

— Joc de abilităţi fizice care se desfăşoară pe o planşă mare de plastic întinsă pe pardoseală. Pe planşă sunt patru rânduri de cercuri de culori diferite: roşu, galben, albastru şi verde. Jucătorii învârt o suveică pentru a afla pe care dintre cercuri trebuie să-şi pună palmele sau tălpile. Suveica e împărţită în patru secţiuni etichetate: